

Boulettes de porc extra moelleuses à la sauce barbecue et aux poivrons

(Bedon Gourmand)

BOULETTES DE PORC EXTRA-MOELLEUSES (recette de base)

Ingrédients

- 2 œufs
- 1 tasse de lait
- 2 tasses de céréales de riz croquant (de type Rice Krispies)
- 2,2 lb de porc haché maigre
- 1/2 tasse de fromage parmesan frais râpé finement
- 3 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de sambal oelek
- 1 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de muscade moulue
- 1 pincée de clou de girofle moulu

Préparation

1. Placer la grille dans le centre du four. Préchauffer le four à 425F (220C). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les œufs, le lait et les céréales de riz. Laisser imbiber 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger avec les mains. Poivrer. Le mélange sera tendre.
3. Avec les mains légèrement huilées, façonner chaque boulette avec environ 60 ml (1/4 tasse) du mélange de viande. Déposer délicatement les boulettes sur la plaque.
4. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 30 minutes

Quantité: 2 douzaines

Se congèlent

VERSION BOULETTES DE PORC À LA SAUCE BARBECUE ET AUX POIVRONS

Ingrédients

- 4 poivrons, épépinés et coupés en cubes
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 oignon, émincé
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1/4 tasse de ketchup
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à thé d'assaisonnement au chili, de paprika fumé ou de chipotle moulu
- 1/2 recette de boulettes de porc extra moelleuses, cuites et chaudes
- Feuilles de basilic, pour le service

Préparation

1. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 425F (220C).
2. Dans un plat de cuisson de 13 x 9 po, mélanger les poivrons, l'ail, l'oignon et l'huile. Saler et poivrer. Cuire au four 30 minutes. Remuer à mi-cuisson.
3. Entre-temps, dans un bol, mélanger le ketchup, le sirop d'érable et l'assaisonnement au chili. Saler et poivrer.
4. Badigeonner les boulettes de la sauce afin de les enrober. Les répartir sur les poivrons. Poursuivre la cuisson au four 10 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit laquée. Garnir de feuilles de basilic.

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 40 minutes

Portions: 4

Se congèlent

Source: Ricardo, Volume 17, numéro 7