

Boulettes de porc caramélisées

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 1 gousse d'ail
- 1/2 tasse de persil plat frais
- 450 g de porc haché maigre
- 2/3 tasse de chapelure à l'italienne
- 1/2 tasse de miel
- 1/3 tasse de pâte de tomates
- 2 c. à thé de vinaigre de vin
- 1/2 c. à thé de sauce Worcestershire (sauce anglaise)
- 1 trait de sauce piquante (de type Tabasco)
- Poivre et sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 450F (230C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Hacher finement la gousse d'ail.
3. Hacher le persil et en réserver environ 2 c. à soupe pour la garniture.
4. Dans un grand bol, mélanger le porc, la chapelure et le persil.
5. Dans un autre bol, mélanger l'ail, le miel, la pâte de tomates, le vinaigre, la sauce Worcestershire et la sauce piquante. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
6. Incorporer la moitié de la sauce au miel à la préparation de porc. Former des boulettes d'environ 4 cm (1,5 po) de diamètre et les déposer sur la plaque de cuisson. Donne environ 24 boulettes.
7. Badigeonner les boulettes du reste de sauce. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites au centre.
8. Servir sur du riz, garnir les boulettes de persil et accompagner d'une salade verte.

Note: se conservent 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 15 minutes

Portions: 4

Source: [Savourer](#)

