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