

Boulettes de porc, sauce aigre-douce



Ingrédients :

Pour les boulettes :

1 livre de porc haché maigre
1 œuf
¼ tasse de chapelure
¼ tasse d'oignons verts hachés fins
2 c. à table de carotte râpée
1 c. à thé de gingembre frais
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre

Pour la sauce aigre-douce :

1 tasse de jus d'ananas
1/3 tasse de ketchup
¼ tasse de vinaigre de cidre (moi, vinaigre de riz)
¼ tasse de sirop d'érable
1 c. à table de fécule de maïs
1 c. à table d'huile d'olive (moi, 1 c. à thé)
1 petit oignon haché finement
1 gousse d'ail hachée finement
2 c. à thé de gingembre frais

Méthode :

Boulettes

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, battre l'œuf jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Ajouter le reste des ingrédients sauf les boulettes et bien mélanger. Ensuite, mélanger avec le porc et bien mélanger ensemble. Façonner en boulettes de grosseur moyenne (1 c. à table) et mettre les boulettes sur une plaque à biscuits munie de rebord, tapissée de papier d'aluminium ou sulfurisé et cuire au four à 375°F pendant 15 minutes.

Sauce aigre-douce

Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le jus d'ananas, le ketchup, le vinaigre, le sirop d'érable et la fécule. Réserver.

Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre et cuire en brassant souvent durant 4 minutes. Ajouter la préparation au jus d'ananas réservé et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter les boulettes de porc et mélanger pour bien les enrober.

(Source : Coup de pouce – 200 meilleures recettes)

