



Boulettes de porc sauce à l'ananas - Recette à congeler

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VIANDES](#)



NOMBRE DE PORTION : 80 BOULETTES

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 MIN

TEMPS DE CUISSON :

20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

Boulettes

- 2 livres de porc haché
- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 2 oignons, hachés finement
- 3 oignons verts, hachés finement
- 2 œufs
- 1/3 tasse de chapelure
- 2 c. table de graines de sésame
- 1 tasse de coriandre fraîche, hachée
- Sel et poivre

Sauce

- 2 tasses de jus d'ananas
- 120 ml de sauce soya
- 120 ml de pâte de tomate
- 60 ml de fécule de maïs
- 60 ml de miel
- 30 ml d'huile de sésame

- 30 ml de mélasse
- 10 ml Worcestershire
- 1 c. table de gingembre frais, râpé
- 2 c. thé de poudre d'ail
- 1 ½ tasse d'ananas, coupé en petits dés

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 F.
2. Mélanger tous les ingrédients des boulettes ensemble. Personnellement, je le passe au pied mélangeur, ça donne des boulettes plus lisses avec moins de morceaux d'oignon.
3. Faire des boulettes de 1 c. soupe et les déposer sur une plaque recouverte de papier parchemin.
4. Cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à tant que la viande ne soit plus rosée au centre.
5. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce sans les ananas dans un petit chaudron.
6. Fouetter constamment et porter à ébullition. Chauffer jusqu'à ce qu'elle ait épaissi.
7. Retirer du feu et ajouter les ananas.
8. Servir les boulettes nappées de sauce avec du riz ou des vermicelles de riz ainsi que des légumes en juliennes, de la coriandre, des échalotes et des graines de sésame.
9. Les boulettes se congèlent très bien.