

Boulettes de porc et de sarrasin à l'italienne



Découvrez notre délicieuse recette de boulettes de porc et de sarrasin à l'italienne. Ces savoureuses boulettes combinent parfaitement la tendreté du porc avec la texture et la saveur distincte du sarrasin, pour une expérience culinaire italienne authentique. Préparez-vous à vous régaler avec ces boulettes de porc et de sarrasin aux arômes italiens alléchants.

Préparation 30 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 255

Lipides 12

Glucides 20

Fibres 3

Protéines 18

Sodium 370

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de sarrasin décortiqué cru (kasha), rincé
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 227 g (½ lb) de porc haché maigre
- 75 g (½ tasse) de fromage feta léger, émietté

luits en farine

- 7,5 ml (½ c. à soupe) d'assaisonnement à l'italienne
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de levure alimentaire
- Poivre, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une grande plaque de cuisson de papier parchemin ou d'une feuille de cuisson réutilisable.
2. Dans une casserole moyenne, déposer le sarrasin et l'eau. Porter à ébullition. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit entièrement absorbée et que les grains soient tendres. Ajouter de l'eau au besoin. Réserver.
3. Dans un grand bol, déposer le porc, le fromage feta, la farine d'avoine, l'assaisonnement à l'italienne, la levure alimentaire et le sarrasin. Poivrer généreusement et pétrir avec les mains pour incorporer tous les ingrédients ensemble.
4. Avec les mains légèrement huilées, façonner des boulettes d'environ 30 ml (2 c. à soupe) du mélange de viande. Déposer les boulettes sur la plaque de cuisson. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à une température interne de 71 °C (160°F), en retournant les boulettes à la mi-cuisson.
5. Servir avec de la courge spaghetti* ou des pâtes et notre sauce tomate à l'italienne. Garnir de fromage feta et de feuilles de basilic si désiré.

Note : Pour préparer de la courge spaghetti, profitez du temps de cuisson du sarrasin. Couper la courge en rondelles de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur, puis les déposer sur la plaque et les badigeonner d'huile. Cuire au four à 200 °C (400 °F) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elle s'effiloche facilement.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur et 2 mois au congélateur.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke