



Cuisiner sans gluten avec Cristynn de ma maison à la vôtre



CATÉGORIE

Plats principaux

QTÉ DE PERSONNES

4 personnes

TEMPS PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

Environ 15 minutes

TOTAL

30 minutes

BURGER DE PORC ET BASILIC

Niveau de difficulté : facile

INGRÉDIENTS :

Boulettes de porc basilic

1 lbs de porc haché

1 gousse d'ail pressée

3 cuil à soupe de moutarde de dijon

1 cuil à soupe de sauce Soya VH (sans gluten)

4 oignons verts ou ciboulette

Sel et poivre

1/2 tasse de basilic frais haché finement (ou au goût)

Burger de porc et basilic

Pain hamburger Udi's (ou autre sans gluten)

Tomate en tranche

Salade

Oignon frit en rondelles

Mayonnaise

*Bon
Appétit*

MÉTHODE :

Étape 1 : Préparer les boulettes en mélangeant dans un bol tous les ingrédients de boulettes de porc basilic

Étape 2 : Former 4 boulettes (si vous avez de bonnes fourchettes, augmentez la quantité de porc)

Étape 5 : Faire cuire les boulettes sur le BBQ jusqu'à la cuisson complète (aucun rosé, le jus doit être clair) la cuisson interne doit être de 71C

CONSEIL SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Le porc haché doit, tout comme le bœuf haché, être bien cuit pour éviter les bactéries. Comme il a été mélangé les surfaces peuvent alors se retrouver à l'intérieur de la boulette. Aucun rosé pour les viandes hachées