



Cuisiner sans gluten avec Cristynn de ma maison à la vôtre



BURGER DE PORC ET BASILIC EN SAUCE*

CATÉGORIE

Plats principaux

QTÉ DE PERSONNES

4 personnes

TEMPS PRÉPARATION

25 minutes

TEMPS DE CUISSON

Environ 15 minutes

TOTAL

35 minutes

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)

Sauce pour burger de porc et basilic

1 cuil à soupe d'huile d'olive

1 oignon tranché en lanières

5-6 champignons coupés en tranches minces

1/2 tasse de vin blanc (si vous n'avez pas de vin blanc, mettre du bouillon de poulet)

1 cuil à table de farine Kinnikinnick ou autre sans gluten

3/4 tasse de bouillon de poulet St-Hubert ou autre sans gluten

1/4 de tasse de parmesan

*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 3 : Préparer la sauce: cuire les oignons dans l'huile jusqu'à leur transparence, ajouter les champignons

Étape 4 : Ajouter le reste des ingrédients et à la toute fin le parmesan. Réserver

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 70C

*Cette recette se fait en 2 types de repas soit avec sauce ou tout simplement en hamburger avec pain Unidi's