

Cretons maison

Préparation	10 minutes
Cuisson	1 h 15 minutes
Portions	8-12
Coût (portion)	0,68 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, grand chaudron, cuillère de bois, petits contenants en plastique.



Ingrédients



500 g (1 lb)
de porc haché



125 ml (½ tasse)
de chapelure



375 ml (1½ tasse)
de lait



1 gros ou 2 petits
oignons jaunes hachés



1 gousse d'ail
hachée



5 ml (1 c. à thé)
de sel



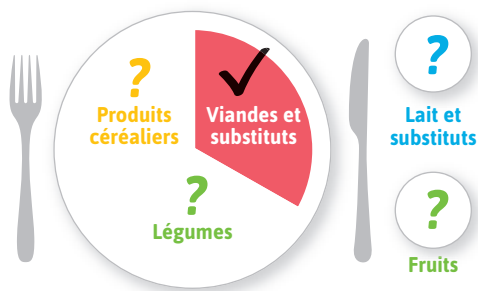
2,5 ml (½ c. à thé)
de poivre

ON PEUT AJOUTER
UNE PINÇÉE DE
MUSCADE ET DE CLOU
DE GIROFLE.



1 ml (¼ c. à thé)
de cannelle moulue

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Une portion de ces cretons est une savoureuse façon d'ajouter des protéines à un déjeuner, à un dîner ou à une collation !

Préparation

1

Mettre **tous les ingrédients** dans un grand chaudron et porter à ébullition à feu moyen-vif en remuant.



2

Baisser le feu à doux et couvrir en laissant la vapeur s'échapper. Cuire 1 h, en brassant de temps en temps.



3

Verser dans un ou plusieurs petits contenants.



4

Placer au réfrigérateur toute la nuit (au moins 8 h).



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca