

Accompagnement

Portions : 8

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 1 h 05

Réfrigération : 8 h

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois



Cretons



450 g (1 lb)
de **porc haché**



125 ml (½ tasse)
de **chapelure**



375 ml (1 ½ tasse)
de **lait**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



1 gousse d'**ail**,
pelée et hachée



5 ml (1 c. à thé)
de **sel**



2,5 ml (½ c. à thé)
de **poivre**



1 ml (¼ c. à thé)
de **cannelle moulue**

**Vous pouvez ajouter
une pincée de muscade
et de clou de girofle.**

**Ces cretons sont une savoureuse façon
d'ajouter des aliments protéinés
à un déjeuner, à un dîner ou à une collation.**

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, mettre **tous les ingrédients** et bien mélanger avec une cuillère en bois.
- 2 Cuire à feu moyen-vif 5 minutes en mélangeant sans arrêt.
- 3 Baisser à feu doux et placer le couvercle de manière à laisser la vapeur s'échapper. Cuire 1 heure en mélangeant de temps en temps.
- 4 Verser les cretons dans un contenant refermable et conserver au réfrigérateur au moins 8 heures avant de servir.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer