

Ragoût de boulettes de porc Québécois

Garnissez votre garde-manger de bœuf avec cette recette traditionnelle Québécoise ! Ajuster l'assaisonnement au goût de votre famille. Gardez quelques bocaux pour offrir en cadeau.

4,4 lb (2 kg) porc maigre haché

2 oignons, haché finement

2 gousses d'ail broyées (facultatif)

30 ml (2 c. à table) persil séché

10 ml (2 c. à thé) de sel

5 ml (1 c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu

Mélange d'épices

10 ml (2 c. à thé) de moutarde sèche

6 ml (1 1/4 c. à thé) de clous de girofles moulus

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

5 ml (1 c. à thé) de muscade moulue (facultatif)

L'huile végétale

750 ml (5 tasses) de liquide – un bouillon, de l'eau OU jusqu'à 250 ml (1 tasse) de vin rouge + eau ou bouillon

- ◆ Placer 6 bocaux propres Mason de 500 ml ou 3 bocaux de 1 L sur le support d'une marmite à pression; ajouter 5 à 8 cm (2 à 3 po) d'eau et faire mijoter (82°C/180°F). Mettre les bagues de côté; tremper les couvercles SNAP dans de l'eau chaude NON bouillante (82°C/180°F). Garder les bocaux et les couvercles SNAP au chaud jusqu'à leur utilisation.
- ◆ Mélanger le porc haché avec les oignons, l'ail (si vous l'utilisez), le persil, le sel, le poivre et le mélange d'épices. (Si désiré, substituez votre mélange d'épices favori. Évitez la sauge ; cette herbe développe un goût amer durant l'entreposage.) Bien mélanger. Utiliser environ 15 ml (1 c. à table) de viande pour préparer des boulettes de 2,5 cm (1 po). Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-élevé et bien faire revenir une petite quantité de boulettes. Répéter jusqu'à ce que toutes les boulettes soient d'un beau brun doré.
- ◆ Verser lentement le liquide dans la poêle, décoller les sucs de viande et porter à ébullition. Enlever les particules brûlées à l'aide d'une cuiller à égoutter. Mettre les boulettes dans un bocal chaud jusqu'à 3 cm (1 1/4 po) du bord. Répartir le bouillon chaud entre chaque bocal et ajouter de l'eau bouillante pour couvrir le tout jusqu'à 2,5 cm (1 po) du bord (espace de tête).
- ◆ Placer les boulettes de porc dans un bocal chaud jusqu'à 3 cm (1 1/4 po) du bord. Ajouter le bouillon chaud (une quantité égale dans chaque bocal) et ajouter de l'eau bouillante pour couvrir les boulettes jusqu'à 2,5 cm (1 po) du bord (espace de tête). Retirer les bulles d'air à l'aide d'un ustensile non métallique. Essuyer le bord du bocal pour enlever tout résidu collant. Centrer le couvercle SNAP sur le bocal; visser la bague du bout des doigts d'une façon ferme et sécuritaire, jusqu'au point de résistance. Ne pas trop serrer. Déposer le bocal dans la marmite et répéter cette opération pour le reste des boulettes. Si la marmite va contenir deux rangées de bocaux, placer un deuxième support au-dessus de la première rangée.
- ◆ Lorsque la marmite à pression est pleine, la remplir d'eau jusqu'au niveau indiqué par le fabricant de la marmite. Verrouiller le couvercle de la marmite et suivre les directives du fabricant pour faire cuire les aliments. Laisser la vapeur s'échapper régulièrement par l'évent de la marmite pendant 10 minutes; fermer l'évent.
- ◆ Lorsque la pression appropriée à l'altitude et au type de marmite à pression est atteinte, commencer à compter la durée du traitement. **Traitement à la chaleur : 75 minutes** dans une marmite à pression à 68 kPa (10 lbs).
Nota : La durée indiquée dans chaque recette correspond au traitement dans une marmite à pression munie d'un

FOUR
A
1 1/2

ee

ee

régulateur utilisée à une altitude de 305 m (1 000 pi). Si l'altitude est plus élevée, ajuster la pression selon le tableau ci-dessous.

- ◆ Une fois le traitement à la chaleur terminé, éteindre le feu. Ne pas déplacer la marmite et laisser la pression tomber à zéro. Attendre 2 minutes de plus, puis retirer le couvercle en l'éloignant de soi. Retirer les bocaux en les tenant bien droit. Laisser refroidir debout sans les bouger pendant 24 heures. NE PAS RESSERRER les bagues. Lorsque les bocaux auront refroidi, vérifier s'ils sont bien scellés. Les couvercles scellés sont courbés vers le bas. Retirer les bagues; essuyer et sécher les bagues et les bocaux. Ranger les bagues séparément ou les replacer sur les couvercles sans serrer. Mettre les étiquettes sur les bocaux et les entreposer dans un endroit sombre et frais.
- ◆ **Pour servir** : Dans une casserole, faire brunir le farine dans une petite quantité de gras; incorporer le liquide du bocal de boulettes. Faire cuire en mélangeant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter les boulettes et les chauffer complètement.
- ◆ **Donne** – environ 7 bocaux de 500 ml ou 3 bocaux de 1 L.

MARMITE A PRESSION – AJUSTEMENTS D'ALTITUDE					
* À une altitude de plus de 305 m (1 000 pi), régler le niveau de pression en fonction du type de marmite à pression et de l'altitude. (La durée de traitement ne change pas.)	ALTITUDE		RÉGULATEUR DE PRESSION		MANOMÈTRE À CADRAN
	PIEDS	MÈTRES	Lb	kPa	Lb
			0 – 1 000	0 – 305	
	1 001 – 2 000	306 – 609	15	102	11
	2 001 – 4 000	610 – 1 219	15	102	12
	4 001 – 6 000	1 220 – 1 828	15	102	13
	6 001 – 8 000	1 829 – 2 438	15	102	14