

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

8 PORTIONS

SAUCISSES À DÉJEUNER MAISON



INGRÉDIENTS

Mélange d'épices*

1 c. à soupe de persil frais haché finement

½ c. à thé de poudre d'ail

½ c. à thé d'origan séché

¼ c. à thé de muscade

¼ c. à thé de piment de cayenne

¼ c. à thé de poivre noir moulu

1 lb de porc haché maigre

½ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide

1 œuf

1 c. à soupe de miel

1 c. à soupe d'huile d'olive

*Pour une variation, remplacer le persil et l'ail par 1 c. à soupe de sauge fraîche hachée finement et ½ c. à thé de graines de fenouil écrasées.

PRÉPARATION

- 1 Dans un petit bol, mélanger les épices.
- 2 Dans un grand bol, mélanger le porc haché, les flocons d'avoine, l'œuf, le miel et le mélange d'épices. Façonner 8 galettes minces.
- 3 Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les galettes pendant environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (la température interne doit atteindre 160 °F).
- 4 Servir avec une rôtie et des fruits.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1 galette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. protéine

Calories 169 Kcal

Protéines 12 g

Glucides 7 g

Fibres 1 g

Lipides 10 g

Gras saturés 4 g

Cholestérol 61 mg

Sodium 47 mg

Potassium 213 mg

Phosphore 139 mg