



933 chemin des Prairies, St-Anicet, Québec, J0S 1M0

Téléphone : 450-288-0446

Sophie Gascon
Propriétaire

Cretons santé



- 500 g (1 lb) de Veau ou de Chevreau haché de la **Chèvrerie Les Biquettes à FLOPINE**
- 2 gousses d'ail hachées
- 1/2 oignon haché finement
- 1 pincée de thym
- 2 ml (1/2 c. à thé) d'épices mélangées moulues (ou quatre-épices)
- 1 pincée de persil
- Eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
- Au goût poivre

Préparation

- Dans une casserole, mélanger la viande hachée, l'ail, l'oignon, le thym, l'épice mélangée moulues, le persil et le poivre. Recouvrir d'eau.
- Cuire lentement jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée, soit environ 45 à 60 minutes.

- Ajouter la moutarde de Dijon et la pâte de tomates. Bien mélanger.

- Si désiré, mettre les cretons dans des moules à glaçons et les faire congeler. On peut ainsi décongeler seulement la portion nécessaire pendant quelques secondes au four à micro-ondes.

Source : Veau de lait du Québec : www.veaudelait.com