



Cretons mi-PVT, mi-porc haché

INGRÉDIENTS

1 petit	Oignon, haché	1 petit
1 gousse	Ail, haché	1 gousse
15 ml	Huile d'olive	1 c. à table
250 ml	Protéine végétale texturée (PVT)	1 tasse
112 g	Porc haché, cru	¼ lb
125 ml	Lait (0 à 2% mg)	½ tasse
125 ml	Vin blanc	½ tasse
250 ml	Bouillon de poulet réduit en sel	1 tasse
1 ml	Sel	¼ c. à thé
1 ml	Piment de la Jamaïque moulu	¼ c. à thé
0.5 ml	Clou de girofle moulu	1/8 c. à thé
0.5 ml	Cannelle moulue	1/8 c. à thé
125 ml	Flocons d'avoine à cuisson rapide	½ tasse

PRÉPARATION

1. Dans une casserole à feu moyen, attendrir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
2. Ajouter la protéine végétale texturée (PVT), le porc haché, le lait, le vin, le bouillon, le sel et les épices. À l'aide d'une cuillère de bois, émietter la viande et bien mélanger. Poivrer.
3. Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 20 minutes, en remuant à quelques reprises.
4. Ajouter les flocons d'avoine. Poursuivre la cuisson à découvert jusqu'à évaporation complète du liquide. Rectifier l'assaisonnement.
5. Transvider la préparation dans un moule à pain, des ramequins ou autres contenants. Laisser tiédir et réfrigérer 4 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit complètement refroidi.

Adapté de : *Cretons (les meilleurs)*

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/7620-cretons-les-meilleurs>



Cretons à la protéine végétale texturée (PVT)

INGRÉDIENTS

1	Oignon, haché finement	1
1	Gousse d'ail, hachée finement	1
15 ml	Huile d'olive	1 c. à table
135 g	Protéine végétale texturée (PVT)	1 ³ / ₄ tasse
1 L	Bouillon poulet, réduit en sodium	4 tasses
2,5 ml	Cannelle moulue	½ c. à thé
2,5 ml	Clou de girofle moulu	½ c. à thé
2,5 ml	Sel	½ c. à thé
90 g	Flocons d'avoine à cuisson rapide	1 tasse
Au goût	Poivre	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une casserole à feu moyen, attendrir l'oignon et l'ail dans l'huile.
2. Ajouter la PVT, le bouillon de poulet les épices et le sel. À l'aide d'une cuillère de bois, bien mélanger. Poivrer.
3. Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 20 minutes, en remuant à quelques reprises.
4. Ajouter les flocons d'avoine. Poursuivre la cuisson à découvert jusqu'à évaporation complète du liquide. Rectifier l'assaisonnement.
5. Transvider la préparation dans un moule à pain, des ramequins ou autres contenants. Laisser tiédir et réfrigérer jusqu'à ce que le mélange soit complètement refroidi.

Rendement : 1L (4 tasses)

Adapté de : *Science + fourchette*

<https://sciencefourchette.com/recettes/cretons-vegetarien-avec-de-la-pvt/>