

## CRETONS MAISON AVEC VERSION KETO



## INGRÉDIENTS :

- 2 LBS DE PORC HACHÉ
- 12 BISCUITS SODA HACHÉ OU 1 TASSE DE FARINÉ D'AMANDES
- 1 OIGNONS HACHÉ À L'EXTRACHEF
- 2 GOUSSES D'AIL HACHÉ À L'EXTRACHEF
- 1 TASSE DE LAIT OU DE BOISSON VÉGÉTALE AU CHOIX
- 1 C. À THÉ DE CLOU DE GIROFLE EN POUDRE
- 1 C. À THÉ DE CANELLE
- 1 C. À THÉ DE SARRIETTE

## PRÉPARATION :

1. Émietter les biscuits sodas avec le hachoir, au besoin.
2. Hacher l'ail et l'oignon.
3. Mélanger tous les ingrédients dans la TupperOndes de 3 L.
4. Brasser avec la spatule, vérifier l'assaisonnement et cuire.
5. Faire un trou au centre de la viande et ajouter le cone.
6. Couvrir et cuire au four à micro-ondes 8 minutes à puissance élevée.
7. Pour une texture plus fine, passer au hachoir. Et ajouter le liquide( gras) désiré.
8. Laisser refroidir au moins 2 heures au réfrigérateur avant de congeler.
9. Congeler dans les bacs à glaçons, les friands ou les garde gel.