

CARI DE PORC

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

10
minutes
PRÉPARATION

10
minutes
CUISSON

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Vous pouvez aussi servir avec un riz parfumé. Pour le préparer, remplacer l'eau par du bouillon de poulet et ajouter 1 bâton de cannelle, 1 clou de girofle, 3 gousses de cardamome fendues et 1 feuille de laurier.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

228
CALORIES

27 g
PROTÉINES

16 g
GLUCIDES

7 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Côtelette et
steak de
longe



Lanières

INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de porc du Québec désossées de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur, taillées en lanières de 1/2 cm (1/4 po) d'épaisseur	4
1 c. à table	Huile d'olive	15 ml
1	Oignon, haché grossièrement	1
1 c. à table	Poudre de cari	15 ml
3	Tomates, coupées en dés	3
1/3 tasse	Abricots séchés, hachés	80 ml
3 tasses	Bébés épinards	750 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-vif, faire chauffer l'huile et y faire dorer le porc de 3 à 4 minutes. Réserver sur une assiette.
2. Dans la même poêle, faire sauter l'oignon, le cari, les tomates, les abricots et les épinards de 4 à 5 minutes. Ajouter le porc et poursuivre la cuisson pendant 1 à 2 minutes. Saler et poivrer.
3. Servir sur du riz basmati et accompagner d'un légume vert.

NOTE

Vous pouvez remplacer les côtelettes par un filet de porc taillé en lanières.