

LONGE DE PORC AUX ÉPINARDS, SAUCE AUX POMMES

20
minutes
PRÉPARATION

12
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de pommes de terre grelots rouges.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

573
CALORIES

47 g
PROTÉINES

12 g
GLUCIDES

36 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Longe

INGRÉDIENTS

4	Tranches de rôti de longe de porc du Québec de 2,5 cm (1 po)	4
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
1	Gousse d'ail, hachée	1
1	Échalotte, ciselée	1
1/2 tasse	Champignons, variés, hachés	125 ml
3 tasses	Épinards frais, hachés grossièrement	750 ml
1/4 tasse	Vin blanc	60 ml
5,3 oz	Fromages râpés au choix	150 g
1 tasse	Compote de pomme sans sucre	250 ml
1/3 tasse	Crème 35 %	80 ml
1	Branche de thym frais	1
Au goût	Sel et poivre	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 210°C (425°F).
2. Dans un poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu vif et colorer les champignons 3 minutes. Incorporer l'ail et les échalotes et cuire une minute de plus. Ajouter les épinards, le vin, le sel et le poivre; poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les épinards soient tombés. Retirer et réserver la garniture.
3. Dans le même poêlon, chauffer le reste de l'huile et saisir à feu vif les tranches de viande une minute de chaque côté. Déposer ensuite sur une plaque.
4. Couvrir chaque tranche de porc du mélange d'épinards et parsemer de fromage râpé. Cuire au four 5 min. Entre-temps, dans une petite casserole, chauffer la compote de pomme, la crème et le thym quelques minutes. Servir le porc avec la sauce aux pommes.