

# metro



## Mijoté de porc fines saveurs

Évaluer cette recette  4 Votes



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 1:10 CUISSON | 1:20 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) Huile d'olive

454 g (1 lb) Cubes à ragoût de porc du Québec, légèrement enfarinés

1 à 2 Gousses d'ail, hachées, au goût,

3 Tranches de pancetta (ou bacon de dos), taillées en fines lanières

798 ml (28 oz) Tomate étuvées à l'italienne

190 ml (3/4 tasse) Vin rouge sec

1 Oignon, coupé en dés

1 Courgette, coupé en dés

Au goût, origan frais haché

### Préparation

Faire chauffer l'huile dans une casserole à fond épais sur feu moyen-élevé. Faire dorer les cubes de porc, l'ail et la pancetta pendant 3 à 4 min. Ajouter les tomates et le vin; couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 30 min.

Incorporer l'oignon et la courgette et laisser mijoter encore 30 min à découvert. Assaisonner d'origan, sel et poivre au goût. Servir sur des pâtes fraîches.

Source : Féd. des producteurs de porcs du Québec

### Accords vins et mets



#### Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

### Accords bières et mets



#### Fruitée et onctueuse

Appréciée pour son exotisme. Une bière au corps moyen avec des accents fruités et épicés qui offre une

---

Au goût, sel et poivre frais moulu

---

finale douce et un goût moyennement sucré.

---

## Mentions légales

### **Recettes sans lactose**

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.** , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---