

PÂTES AU PORC, AUX LÉGUMES ET PESTO

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

587
CALORIES

37 g
PROTÉINES

70 g
GLUCIDES

17 g
MATIÈRES GRASSES

5 min
PRÉPARATION

10 min
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Filet



Lanières

INGRÉDIENTS

3/4 lb	Pâtes au choix	320 g
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
1 lb	Lanières de filet de Porc du Québec	450 g
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
4 tasses	Légumes frais ou surgelés au choix	1 L
3 c. à table	Pesto de basilic (du commerce)	45 ml

PRÉPARATION

1. Porter une grande quantité d'eau salée à ébullition et faire cuire les pâtes choisies selon les instructions de l'emballage.
2. Entre-temps, dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu vif et y faire revenir le porc 3 à 4 minutes. Assaisonner généreusement. Ajouter les légumes et poursuivre la cuisson 4 à 5 minutes.
3. Incorporer le pesto et les pâtes. Bien remuer, réchauffer et servir immédiatement avec du parmesan fraîchement râpé.

VARIANTE

1. Remplacer le pesto traditionnel par du pesto de tomates séchées.