



5 15

## Poêlée de porc et pommes de terre

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

14 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 450; protéines 25 g; matières grasses 28 g; glucides 33 g; fibres 5 g; fer 3 mg; calcium 60 mg; sodium 1 172 mg

À la fois savoureuse et nutritive, cette recette facile de porc haché et patates fera fureur comme souper de semaine!

### Ingrédients



3 pommes de terre pelées et coupées en petits cubes



375 ml (1 1/2 tasse) de macédoine de légumes surgelée décongelée et égouttée



450 g (1 lb) de porc haché maigre



60 ml (1/4 de tasse) de sauce soya



80 ml (1/3 de tasse) de ketchup

### Prévoir aussi:

- 1 oignon haché

### Facultatif:

- 60 ml (1/4 de tasse) de persil plat frais haché

### Étapes

- 1 Dans une poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Cuire les pommes de terre de 6 à 7 minutes.
- 2 Ajouter l'oignon, la macédoine et le porc. Cuire de 5 à 6 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
- 3 Ajouter la sauce soya, le ketchup, 60 ml (1/4 de tasse) d'eau et, si désiré, le persil. Cuire 3 minutes en remuant.



How to Build A Winning Creative: An Analysis of Over 10 Million Native Ads

Read