

PORC À LA PROVENÇALE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de tranches de miches de pain de campagne grillées.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

337
CALORIES

19 g
PROTÉINES

23 g
GLUCIDES

24 g
MATIÈRES GRASSES

20 min
PRÉPARATION

1h10
min
CUISSON

2 à 4
PORTIONS

COUPES



INGRÉDIENTS

10 oz	Cubes à ragoût de porc du Québec (épaule ou fesse)	280 g
2 c. à table	Huile d'olive ou de canola	30 ml
1 c. à table	Farine	15 ml
1 à 2	Gousses d'ail, pelées et écrasées	1 à 2
1 1/4 tasse	Vin blanc sec ou bouillon de légumes	310 ml
1 boîte de 19 oz	Tomates italiennes en dés, égouttées	1 boîte de 540 ml
3	Carottes, pelées et coupées en dés	3
1	Poireau, coupé en rondelles	1
12	Olives noires kalamata	12
4 c. à thé	Fines herbes fraîches (marjolaine et thym)	20 ml

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole à fond épais, à feu moyen-élevé, chauffer l'huile. Y faire dorer les cubes de porc de 3 à 4 minutes. Saler et poivrer. Saupoudrer de farine et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Ajouter l'ail et cuire 1 minute.
- Verser le vin et les tomates en remuant et porter à ébullition. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter doucement 35 minutes.
- Ajouter le reste des ingrédients et porter de nouveau à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement 20 minutes ou jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres.