

# PORC AUX OLIVES

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ

10  
minutes  
PRÉPARATION

30  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

433  
CALORIES

35 g  
PROTÉINES

14 g  
GLUCIDES

27 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES



Soc désossé  
ou échine et  
steak  
d'échine

## INGRÉDIENTS

1 1/2 lb	Échine de porc du Québec, désossée et coupée en 4 morceaux	675 g
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
1	Oignon blanc, émincé	1
3	Gousses d'ail, émincées	3
2 c. à thé	Épices à couscous (ras el hanout)	10 ml
1 c. à thé	Curcuma, moulu	5 ml
1 c. à thé	Cumin, moulu	5 ml
1 pincée	Safran	1 pincée
1	Petit bâton de cannelle (facultatif)	1
1 tasse	Fond de volaille	250 ml
1/2 tasse	Olives vertes, dénoyautées	125 ml
1/4 tasse	Citron confits, coupés en petits dés	60 ml
1/4 tasse	Abricots séchés, coupés en petits dés	60 ml
Au goût	Persil frisé et coriandre fraîche ciselée	Au goût
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

### PRÉPARATION À L'AUTOCLISEUR

- Dans l'autocuiseur, à feu vif, chauffer 30 ml (2 c. à table) d'huile et y faire dorer la viande de tous les côtés. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
- Dans l'autocuiseur, à feu moyen, chauffer le reste de l'huile et y faire dorer légèrement l'oignon. Ajouter l'ail et les épices et poursuivre la cuisson environ 1 minute. Ajouter le reste des ingrédients à l'exception des herbes et bien mélanger.
- Fermer le couvercle de l'autocuiseur. Régler à la fonction viande. Amener sous pression à feu moyen-élevé. Réduire la température à feu moyen doux et laisser cuire 30 minutes. Retirer du feu et laisser s'échapper la vapeur. Retirer le couvercle de l'autocuiseur et rectifier l'assaisonnement. Servir sur du couscous et parsemer d'herbes.

### PRÉPARATION AU FOUR

- Mélanger tous les ingrédients et cuire dans une cocotte au four environ 1 heure 30 minutes à 170 °C (325 °F).

### PRÉPARATION À LA MIJOTEUSE

- 1. Mélanger tous les ingrédients dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à basse température pendant 4 heures.**