

PORC AUX POIREAUX

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de pommes de terre vapeur, de riz à grain long ou de nouilles aux oeufs.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

374

CALORIES

40 g

PROTÉINES

13 g

GLUCIDES

16 g

MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

35
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Cubes

INGRÉDIENTS

| | | |
|--------------|---|---------|
| 1 3/4 lb | Cubes de porc du Québec | 800 g |
| 3 c. à table | Beurre | 45 ml |
| 1 c. à table | Farine tout usage | 15 ml |
| 3 oz | Pancetta, hachée | 85 g |
| 4 tasses | Poireaux, coupés en tronçons de 2.5 cm (1 po) | 1 litre |
| 1/2 tasse | Vin blanc | 125 ml |
| 3/4 tasse | Fond de volaille | 180 ml |
| 1 | Branche de thym frais | 1 |
| Au goût | Sel et poivre du moulin | Au goût |

PRÉPARATION

PRÉPARATION À L'AUTO-CUISEUR

1. Dans une grande poêle, à feu vif, faire fondre 30 ml (2 c. à table) de beurre et y faire dorer la moitié de la viande, à la fois, sans la cuire complètement. Saler et poivrer. Parsemer de farine et bien mélanger. Déglacer avec le vin et porter à ébullition en remuant. Réserver.
2. Dans l'autocuiseur, à feu moyen, fondre le reste du beurre et y faire dorer légèrement la pancetta. Ajouter le poireau et poursuivre la cuisson environ 3 minutes. Verser la viande dans l'autocuiseur et ajouter le reste des ingrédients.
3. Fermer le couvercle de l'autocuiseur. Régler à la fonction viande. Amener sous pression à feu moyen-vif. Réduire la température à feu moyen-doux et laisser cuire 25 minutes.
4. Retirer du feu et laisser s'échapper la vapeur. Retirer le couvercle de l'autocuiseur et rectifier l'assaisonnement. Servir et parsemer de thym frais.

PRÉPARATION AU FOUR

1. 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.

NOTE

Les cubes peuvent provenir de l'échine, la fesse, l'épaule ou le filet.