

PORC STROGANOFF

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

15
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec une salade verte ou un légume vert.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

683
CALORIES

40 g
PROTÉINES

59 g
GLUCIDES

31 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Lanières

INGRÉDIENTS

1 lb	Lanières de porc du Québec	454 g
1 c. à table	Huile végétale	15 ml
1/4 tasse	Beurre	60 ml
1	Petit oignon, haché finement	1
1	Gousse d'ail, hachée	1
1 lb	Champignons blancs, coupés en quartiers ou tranchés	454 g
3 c. à table	Farine tout usage	45 ml
1/3 tasse	Vin blanc	80 ml
1 tasse	Bouillon de volaille	250 ml
1 tasse	Crème sure	250 ml
1/4 tasse	Persil frais, ciselé	60 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
	Pâtes pappardelles, cuites	

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, à feu vif, faire chauffer l'huile et 15 ml (1 c. à table) de beurre. Y faire dorer la moitié de la viande, à la fois, sans la cuire complètement. Saler et poivrer. Réserver dans une assiette.
2. Dans la même poêle, à feu moyen-vif, faire fondre le reste du beurre. Y faire revenir l'oignon, l'ail et les champignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saler et poivrer. Ajouter la farine et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Déglacer avec le vin et ajouter le bouillon. Porter à ébullition en remuant et laisser mijoter doucement environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit épaisse.
3. Hors du feu, incorporer la crème sure. Remettre sur le feu et réchauffer sans porter à ébullition. Rectifier l'assaisonnement et parsemer de persil. Servir sur des pappardelles.

NOTE

Vous pouvez aussi utiliser le filet de porc, la fesse ou la longe, coupé en cubes.