

# SAUTÉ DE PORC PAPRIKASH

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir le sauté sur des nouilles aux œufs au beurre et au persil. Garnir de crème sure.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

295  
CALORIES

36 g  
PROTÉINES

13 g  
GLUCIDES

8 g  
MATIÈRES GRASSES

15  
minutes  
PRÉPARATION

12  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Côtelette et  
steak de  
longe



Lanières

## INGRÉDIENTS

4, de 5 oz chacune	Côtelettes de porc du Québec désossées de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur, taillées en lanières de 1 cm (1/2 po) de largeur	4, de 150g chacune
1 c. à table	Huile de canola ou de tournesol	15 ml
2	Poivrons rouges, épépinés et coupés en fines lanières	2
2 c. à table	Farine	30 ml
1/2 tasse	Vin blanc sec ou bouillon de poulet	125 ml
1 boîte de 14 oz	Tomates en dés, bien égouttées	1 boîte de 398 ml
2 à 3 c. à table	Paprika	30 à 45 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

## PRÉPARATION

- Dans une grande poêle antiadhésive, à feu vif, chauffer l'huile. Y faire dorer les lanières de porc environ 2 minutes. Saler et poivrer. Ajouter les poivrons et les faire sauter 2 minutes. Saupoudrer de farine et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.
- Ajouter le vin, les tomates et le paprika en remuant. Porter à ébullition et laisser mijoter de 5 à 6 minutes. Saler et poivrer.