

# STEAK DE LONGE AU POIVRE ROSE ET VIN BLANC

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec du riz et des légumes grillés.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

473

CALORIES

39 g

PROTÉINES

25 g

GLUCIDES

22 g

MATIÈRES GRASSES

5  
minutes  
PRÉPARATION

10 à 15  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Soc désossé  
ou échine et  
steak  
d'échine

## INGRÉDIENTS

4	Steaks de longe de porc du Québec	4
4 c. à table	Corps gras de votre choix	60 ml
1	Oignon, émincé	1
2	Gousses d'ail, hachées	2
2 c. à table	Poivre rose, concassé	30 ml
4 c. à table	Graines de coriandre, concassées	60 ml
6 c. à table	Persil frais, haché	90 ml
4 c. à table	Miel	60 ml
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
1/2 tasse	Bouillon de légumes	125 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Dans une poêle chaude, faire saisir la viande enrobée du corps gras de votre choix 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirer et réserver.
2. Dans la même poêle, faire colorer l'oignon 2 à 3 minutes.
3. Ajouter l'ail, le poivre rose, la coriandre, le persil, le miel et laisser caraméliser 1 minute.
4. Ajouter le vin blanc et laisser réduire légèrement.
5. Ajouter le bouillon, la viande et finir la cuisson de la viande dans la sauce, à feu doux, tout en la nappant de sauce régulièrement.