



Porc aux légumes d'automne à l'autocuiseur

Préparation 15 MIN

Cuisson 35 MIN

Portions 4

Se congèle

Ingrédients

- 675 g (1 1/2 lb) de cubes d'épaule de porc
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 rutabaga, pelé et coupé en cubes
- 4 carottes, pelées et coupées en tronçons
- 8 petites pommes de terre grelots entières
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet

Préparation

1. Préchauffer le récipient de l'autocuiseur à la fonction sauté 2 minutes. Dorer la viande dans (30 ml/2 c. à soupe) de l'huile. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
2. Attendrir l'oignon, le poivron et l'ail dans le reste de l'huile. Remettre la viande. Ajouter le rutabaga, les carottes, les pommes de terre, les tomates et le bouillon. Saler et poivrer.
3. Couvrir et sélectionner la fonction viande. Régler le temps de cuisson à 20 minutes.
4. Laisser dépressuriser naturellement au moins 15 minutes. Une fois l'appareil dépressurisé, retirer le couvercle. Rectifier l'assaisonnement.

Note

Notre recette se cuisine également sur la cuisinière (à feu doux) ou au four (à 165 °C/325 °F). Dans les deux cas, comptez 2 heures de cuisson à couvert et ajoutez les pommes de terre à la mi-cuisson.