

# VOL-AU-VENT AU PORC

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ

20  
minutes  
PRÉPARATION

12  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

596  
CALORIES

29 g  
PROTÉINES

36 g  
GLUCIDES

38 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES

 Filet

## INGRÉDIENTS

3/4 lb	Filet de porc du Québec, coupé en dés	340 g
1/3 tasse	Beurre	80 ml
1	Échalote française, hachée	1
8 oz	Champignons blancs, émincés	227 g
1	Poivron rouge, coupé en dés	1
1/4 tasse	Farine tout usage	60 ml
2 1/2 tasses	Lait 3.25 %	625 ml
1/2 tasse	Petits pois surgelés	125 ml
1 c. à thé	Jus de citron	5 ml
4 à 6	Vol-au-vent du commerce, chauds	4 à 6
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, à feu vif, faire fondre 15 ml (1 c. à table) de beurre et y faire dorer légèrement les dés de porc environ 2 minutes. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
2. Dans la même poêle, à feu moyen-vif, faire revenir l'échalote, les champignons et le poivron dans le reste du beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler et poivrer.
3. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant. Incorporer le lait et porter à ébullition en remuant constamment. Laisser mijoter 2 à 3 minutes. Ajouter la viande, les pois et le jus de citron. Rectifier l'assaisonnement. Servir dans les vol-au-vent.

## NOTE

Vous pouvez utiliser un restant de rôti de porc cuit, coupé en dés.