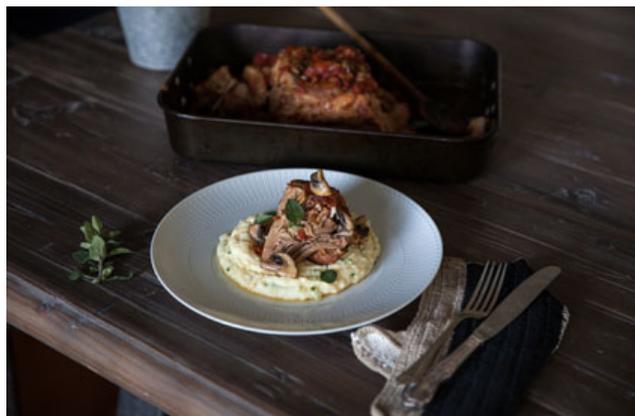


ÉPAULE DE PORC À LA MIJOTEUSE ET POLENTA DE CHOU-FLEUR CRÉMEUSE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

452
CALORIES

42 g
PROTÉINES

26 g
GLUCIDES

20 g
MATIÈRES GRASSES

40
minutes
PRÉPARATION

8 heures
CUISSON

8 à 10
PORTIONS

COUPES



Épaule

INGRÉDIENTS

1 de 4,4 lb	Épaule de porc du Québec dégraissé	1 de 2 kg
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
28 oz	1 boîte de tomates en dés	796 ml
8 oz	1 barquette de champignons blancs, coupés en quartier	227 g
1	Oignon, haché	1
2	Gousses d'ail, hachées	2
2 c. à table	Pâte de tomates	30 ml
2 c. à table	Cassonade	30 ml
6 branches	Origan frais	6 branches
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

POLENTA

1 petit	Chou-fleur, coupé en bouquets	1 petit
2 1/2 tasses	Lait	625 ml
3/4 tasse	Polenta instantanée	180 ml
1 tasse	Parmesan, râpé	250 ml
1/2 tasse	Ciboulette, émincée	125 ml
1/2 c. à thé	Sel	2,5 ml
Au goût	Poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Préparer l'épaule de porc à la mijoteuse. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et y faire dorer l'épaule de tous les côtés. Saler et poivrer.
2. Déposer l'épaule dans la mijoteuse et ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et cuire 8 heures à basse température (ou cuire à couvert au centre d'un four préchauffé à 150 °C (300 °F) de 30 à 4 heures).
3. Préparer la polenta. Dans une casserole moyenne, couvrir d'eau le chou-fleur et porter à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre. Bien égoutter.
4. Au robot culinaire, réduire le chou-fleur en une purée lisse. Réserver.
5. Dans une grande casserole, porter le lait à ébullition. Y verser la polenta en pluie en fouettant et cuire à feu moyen environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la polenta épaississe. Incorporer la purée de chou-fleur et le reste des ingrédients. Poivrer.
6. Servir la polenta dans des assiettes et y déposer des morceaux de porc. Arroser de jus de cuisson.

