

# FAJITAS DE PORC

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ

10  
minutes  
PRÉPARATION

15  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

678  
CALORIES

35 g  
PROTÉINES

77 g  
GLUCIDES

25 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES



Longe

## INGRÉDIENTS

500 g	Longe de porc du Québec	1.1 lb
3 c. à table	Beurre ou huile végétale	45 ml
1	Oignons	1
2	Poivrons rouges	2
1 c. à table	Paprika doux	15 ml
1 c. à table	Graines de cumin, moulues	15 ml
2 c. à table	Poudre de chili tex-mex doux	30 ml
2 tasses	Bouillon de légumes	500 ml
4 c. à thé	Vinaigre blanc	20 ml
3	Gousses d'ail, hachées	3
4 à 6 gouttes	Sauce tabasco	4 à 6 gouttes
2 c. à table	Fécule de maïs, diluée dans 1/4 de tasse (60 ml) d'eau	30 ml
Au goût	Sel et poivre	Au goût
4 à 8	Tortillas de blé	4 à 8

## PRÉPARATION

1. Trancher 500 g (1.1 lb) de longe en fines tranches d'environ 1.5 cm (5/8 po) d'épaisseur et ensuite en lanières.
2. Hacher les oignons et couper les poivrons en julienne.
3. Dans une poêle chaude, ajouter 30 ml d'huile (2 c. à table) et faire revenir les oignons et les poivrons pendant 5 minutes.
4. Dans la même poêle à feu élevé, ajouter 30 ml d'huile (2 c. à table) et faire saisir les lanières.
5. Ajouter le paprika, le cumin, la poudre de chili, le bouillon, le vinaigre, l'ail, le tabasco, le mélange de fécule de maïs puis mélanger. Laisser revenir encore quelques minutes. Saler et poivrer au goût.
6. Servir dans des tortillas.