

FAJITAS DE PORC AUX POMMES ET AUX CREVETTES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

746
CALORIES

41 g
PROTÉINES

95 g
GLUCIDES

22 g
MATIÈRES GRASSES

30
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES



Escalope et
steak de
fesse



Lanières

INGRÉDIENTS

1 lb	Escalopes de porc du Québec, coupées en lanières	454 g
2 c. à table	Huile végétale	30 ml
2	Poivrons, épépinés et coupés en lanières	2
1/2 tasse	Oignon rouge, émincé	125 ml
1/2 tasse	Compote de pommes non sucrée	125 ml
1 c. à thé	Paprika fumé	5 ml
5 à 6	Gouttes de Tabasco (facultatif)	5 à 6
1/2 tasse	Crème sure	125 ml
12 à 16	Tortillas d'environ 18 cm (7 po) de diamètre	12 à 16
1 tasse	Crevettes nordiques	250 ml
2	Pommes vertes, émincées	2
3	Oignons verts, émincés	3
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, à feu vif, chauffer l'huile. Dorer les lanières de porc, sans trop remuer, environ 5 minutes. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
2. Dans la même poêle, à feu vif, faire sauter les poivrons et l'oignon de 5 à 8 minutes. Saler et poivrer. Remettre le porc dans la poêle et ajouter la compote de pommes, le paprika et le Tabasco. Poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.
3. Sur un plan de travail, étaler la crème sure sur les tortillas. Garnir avec le mélange de porc, les crevettes, les pommes et les oignons verts. Rouler en fajitas.