

MIJOTÉ DE PORC À LA MOUTARDE ET AUX POIRES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir accompagné de haricots verts cuits à l'étuveuse et d'une miche de campagne.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

349

CALORIES

29 g

PROTÉINES

31 g

GLUCIDES

13 g

MATIÈRES GRASSES

10
minutes
PRÉPARATION

55 à 60
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Cubes

INGRÉDIENTS

1 lb	Cubes à ragoût de porc du Québec (épaule)	454 g
3	Poireaux, coupés en morceaux	3
2	Carottes, en rondelles	2
1 c. à table	Huile	15 ml
1 1/2 tasse	Bouillon volaille ou légumes	375 ml
2 c. à table	Moutarde à l'ancienne	30 ml
1/2 tasse	Crème 15 %	125 ml
1 c. à table	Fécule de maïs	15 ml
2	Poires, taillées en quartier	2
2 c. à table	Estragon frais haché ou 1 c. à table d'estragon séché (15 ml)	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une casserole à fond épais et chaude, faire dorer légèrement les cubes de porc, les poireaux et les carottes, dans l'huile.
2. Ajouter le bouillon, la moutarde et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen, 45 minutes.
3. Dans un bol, mélanger la crème et la fécule de maïs. Incorporer ce mélange obtenu dans la sauce. Ajouter les poires et l'estragon.
4. Laisser encore mijoter 5 minutes à feu doux. Vérifier l'assaisonnement en sel et en poivre.