

metro



Mijoté de porc au fenouil

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 4 Votes



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:50 CUISSON | 1:05 TEMPS TOTAL

Ingrédients

60 ml Farine
(1/4 tasse)

454 g Cubes à ragout (épaule) de porc du québec
(1 lb)

15 ml Huile de canola
(1 c. à soupe)

1 Oignon, émincé

1 Bulbe de fenouil, en cubes (et ses feuilles, hachées finement)

4 Carotte, en petits batonnets

125 ml Vin blanc sec
(1/2 tasse)

375 ml Bouillon de légumes ou de volaille

Préparation

Enfariner les cubes de porc et secouer l'excédent.

Faire chauffer l'huile dans une casserole à fond épais sur feu moyen-élevé. Faire dorer le porc et l'oignon de 3 à 4 minutes. Ajouter le fenouil, les carottes, le vin, le bouillon et les tomates; porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux de 30 à 45 minutes. Assaisonner au goût.

Source : Metro

Accords vins et mets



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets

Fruitée et onctueuse

Appréciée pour son exotisme. Une bière au corps moyen avec des

(1 1/2
tasse)

540 ml Tomate, égouttées
(19 oz)

Au gout, sel et poivre frais moulu



accents fruités et épicés qui offre une finale douce et un goût moyennement sucré.

Mentions légales

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
