

MIJOTÉ DE PORC AU FENOUIL ET AU PASTIS

15 min
PRÉPARATION

55 min
CUISSON

4
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec une poêlée de pois chiches.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

375
CALORIES

32 g
PROTÉINES

29 g
GLUCIDES

13 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Cubes

INGRÉDIENTS

1 lb	Cubes d'épaule de porc du Québec (cubes à ragoût)	454 g
1 c. à table	Huile de canola	15 ml
1	Petit oignon, coupé en gros dés	1
2 c. table	Farine	30 ml
1 1/2 tasse	Bouillon (de légumes ou de volaille)	375 ml
1 boîte de 19 oz	Tomates, égouttées	540 ml
1/2 tasse	Vin blanc sec	125 ml
1	Bulbe de fenouil, coupé en quartiers	1
2 c. à table	Pastis	30 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole à fond épais, à feu moyen-vif, chauffer l'huile. Y faire dorer le porc et l'oignon de 3 à 4 minutes. Saler et poivrer. Parsemer de farine en remuant et cuire 1 minute.
2. Ajouter le bouillon, les tomates, le vin et le fenouil. Saler et poivrer. Mélanger et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter très doucement environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ajouter le pastis et rectifier l'assaisonnement.