

MIJOTÉ DE PORC AUX FINES SAVEURS

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir sur les pâtes fraîches.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

532
CALORIES

38 g
PROTÉINES

64 g
GLUCIDES

11 g
MATIÈRES GRASSES

10
minutes
PRÉPARATION

1 heure
10
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Cubes

INGRÉDIENTS

1 lb	Cubes à ragoût de porc du Québec (épaule) légèrement farinés	454 g
1 c. à table	Huile d'olive	15 ml
1 ou 2	Gousses d'ail, hachées	1 ou 2
3	Tranches de pancetta (ou bacon de dos), taillées en fines lanières	3
1 boîte de 28 oz	Tomates étuvées à l'italienne	798 ml
3/4 tasse	Vin rouge sec	200 ml
1	Oignon, coupé en dés	1
1	Courgette, coupée en dés	1
10 oz	Pâtes fraîches, cuites selon les instructions sur l'emballage	300 g
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
Au goût	Origan frais, haché	Au goût

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole à fond épais sur feu moyen-élevé.
2. Faire dorer les cubes de porc, l'ail et la pancetta pendant 3 ou 4 minutes.
3. Ajouter les tomates et le vin. Couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 30 minutes.
4. Incorporer l'oignon et la courgette et laisser mijoter encore 30 minutes à découvert.
5. Assaisonner d'origan, de sel et de poivre au goût.