

MIJOTÉ DE PORC AUX LÉGUMES

25 min
PRÉPARATION

55 min
CUISSON

4
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec des tranches de pain baguette.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

428
CALORIES

39 g
PROTÉINES

27 g
GLUCIDES

17 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	Oignon, haché	1
1/4 de tasse	Farine	60 ml
1	Navet ou rabiole, pelé et coupé en quartiers	1
3	Carottes, pelées et coupées en tronçons de 5 cm (2 po)	3
3	Branches de céleri coupées en tronçon de 5 cm (2 po)	3
4-6	Gousses d'ail, hachées finement	4-6
1 1/2 tasse	Bouillon (de légumes ou de volaille)	375 ml
1/2 tasse	Bière	125 ml
2 c. à table	Sauce Worcestershire	30 ml
1 c. à table	Cassonade	15 ml
1 c. à thé	Thym frais	5 ml
3/4 tasse	Pois verts congelés	180 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 navet, les carottes, le céleri et l'ail. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes en remuant fréquemment. Ajouter le bouillon, la bière, la sauce Worcestershire, la cassonade et le thym. 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. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pois. Rectifier l'assaisonnement. Servir avec du riz.