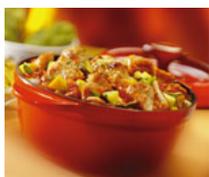


metro



Mijoté de porc fines saveurs

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 4 Votes



Sans Lactose

| | | | |
|----------|-------------|-------------|-------------|
| 4 | 0:10 | 1:10 | 1:20 |
| PORTIONS | PRÉPARATION | CUISSON | TEMPS TOTAL |

Ingrédients

15 ml Huile d'olive
(1 c. à soupe)

454 g Cubes à ragoût de porc du Québec, légèrement
(1 lb) enfarinés

1 à 2 Gousses d'ail, hachées, au goût,

3 Tranches de pancetta (ou bacon de dos),
taillées en fines lanières

798 ml Tomate étuvées à l'italienne
(28 oz)

190 ml Vin rouge sec
(3/4 tasse)

1 Oignon, coupé en dés

1 Courgette, coupé en dés

Au goût, origan frais haché

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une casserole à fond épais sur feu moyen-élevé. Faire dorer les cubes de porc, l'ail et la pancetta pendant 3 à 4 min. Ajouter les tomates et le vin; couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 30 min.

Incorporer l'oignon et la courgette et laisser mijoter encore 30 min à découvert. Assaisonner d'origan, sel et poivre au goût. Servir sur des pâtes fraîches.

Source : Féd. des producteurs de porcs du Québec

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 accents fruités et épicés qui offre une

Au goût, sel et poivre frais moulu

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.
