

# PÂTES AU PORC, AUX LÉGUMES ET PESTO

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

587  
CALORIES

37 g  
PROTÉINES

70 g  
GLUCIDES

17 g  
MATIÈRES GRASSES

5 min  
PRÉPARATION

10 min  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Filet



Lanières

## INGRÉDIENTS

3/4 lb	Pâtes au choix	320 g
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
1 lb	Lanières de filet de Porc du Québec	450 g
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
4 tasses	Légumes frais ou surgelés au choix	1 L
3 c. à table	Pesto de basilic (du commerce)	45 ml

## PRÉPARATION

1. Porter une grande quantité d'eau salée à ébullition et faire cuire les pâtes choisies selon les instructions de l'emballage.
2. Entre-temps, dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu vif et y faire revenir le porc 3 à 4 minutes. Assaisonner généreusement. Ajouter les légumes et poursuivre la cuisson 4 à 5 minutes.
3. Incorporer le pesto et les pâtes. Bien remuer, réchauffer et servir immédiatement avec du parmesan fraîchement râpé.

## VARIANTE

1. Remplacer le pesto traditionnel par du pesto de tomates séchées.