

# PORC ALFREDO

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de brocolis, rapinis ou autres légumes verts.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

538  
CALORIES

36 g  
PROTÉINES

13 g  
GLUCIDES

40 g  
MATIÈRES GRASSES

15  
minutes  
PRÉPARATION

15  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES

 Filet

## INGRÉDIENTS

1 lb	Filet de porc, coupé en dés	454 g
3 c. à table	Beurre	45 ml
1	Petit oignon haché, finement	1
2 tasses	Crème à cuisson 15%	500 ml
1 tasse	Fromage parmesan, râpé	250 ml
1/4 tasse	Persil frais, ciselé	60 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, à feu vif, faire fondre 30 ml (2 c. à table) de beurre et y faire dorer une moitié de la viande à la fois, sans la cuire complètement. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
2. Dans la même poêle, à feu moyen, attendrir l'oignon dans le reste du beurre. Ajouter la crème, le parmesan et porter à ébullition en remuant jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajouter le porc et laisser mijoter doucement environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.
3. Incorporer le persil et rectifier l'assaisonnement. Si la sauce semble trop épaisse, ajouter un peu d'eau au besoin. Servir sur des fettuccine ou des tagliatelles aux œufs. Parsemer de persil et de parmesan.