

# PORC AU BEURRE

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de pain naan et d'un légume vert au goût (bok choy, pois sucrés, etc.).

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

544  
CALORIES

38 g  
PROTÉINES

60 g  
GLUCIDES

16 g  
MATIÈRES GRASSES

30  
minutes  
PRÉPARATION

30  
minutes  
CUISSON  
Attente  
30 min. à 8  
heures

4  
PORTIONS

## COUPES



Cubes

## INGRÉDIENTS

2 lb	Cubes de porc du Québec	1 kg
3 c. à table	Yogourt grec nature	45 ml
3	Gousses d'ail, hachées finement	3
2 c. à table	Gingembre, haché finement	30 ml
2 c. à thé	Garam masala	10 ml
1 1/2 c. à thé	Curcuma, moulu	7.5 ml
1 c. à thé	Paprika	5 ml
3 c. à table	Beurre	45 ml
1	Oignon blanc, haché	1
3 c. à table	Pâte de tomates	45 ml
1	Petit piment fort, haché finement (Facultatif)	1
1/4 tasse	Bouillon de poulet	60 ml
2 c. à table	Miel	30 ml
3	Gousses de cardamome, moulues	3
1 tasse	Crème à cuisson 15 %	250 ml
	Riz basmati, cuit à la vapeur	
Au goût	Coriandre fraîche ciselée	Au goût
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger le porc, le yogourt, l'ail, le gingembre, le garam masala, le curcuma et le paprika. Saler et poivrer. Réserver au réfrigérateur de 30 minutes à 8 heures.
- Dans une casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre et y attendrir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajouter la pâte de tomates et le piment. Poursuivre la cuisson environ 2 minutes, en remuant. Ajouter le porc mariné, le bouillon, le miel et la cardamome. Bien mélanger et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement environ 5 minutes.
- Ajouter la crème et poursuivre la cuisson, à découvert, jusqu'à ce que la sauce soit bien épaisse, soit environ 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Servir avec un riz basmati vapeur et garnir de coriandre.

## PRÉPARATION À LA MIJOTEUSE

- Mélanger tous les ingrédients dans la mijoteuse à l'exception de la crème.

2. Couvrir et cuire à puissance élevée 4 heures ou à basse température 6 heures
3. Dans une petite casserole, faire réduire la crème de moitié et l'ajouter dans la mijoteuse.
4. Mélanger et rectifier l'assaisonnement.

## **PRÉPARATION À L'AUTOUISEUR**

1. Pour cette cuisson, vous pouvez utiliser une pièce de viande plus coriace. Elle deviendra tendre à la cuisson (l'échine de porc en cubes, par exemple).
2. Procéder de la même façon jusqu'à l'étape 2. Hors du feu, bien mélanger et fermer le couvercle de l'autocuiseur. Régler à la fonction viande.
3. Amener sous pression à feu moyen-élevé. Réduire la température à feu moyen-doux et laisser cuire 20 minutes.
4. Retirer du feu et laisser la vapeur s'échapper. Retirer le couvercle de l'autocuiseur et ajouter la crème. Porter à ébullition et laisser mijoter environ 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement.