

PORC BOURGUIGNON

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

25
minutes
PRÉPARATION

2 heures
10
minutes
CUISSON

4 à 6
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir sur une purée de pommes de terre ou sur des pâtes aux œufs. Garnir de persil.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

441
CALORIES

32 g
PROTÉINES

15 g
GLUCIDES

20 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Cubes

INGRÉDIENTS

2 lb	Épaule de porc du Québec, désossée et coupée en cubes de 4 cm (1 1/2 po)	908 g
1 c. à table	Beurre	15 ml
1 c. à table	Huile d'olive	15 ml
1	Oignon, haché	1
1	Gousse d'ail, hachée	1
1	Carotte, coupée en dés	1
2 c. à table	Farine tout usage	30 ml
2 tasses	Vin rouge	500 ml
2 tasses	Bouillon de boeuf, réduit en sel	500 ml
2 c. à table	Pâte de tomates	30 ml
1 c. à thé	Thym séché	5 ml
1	Feuille de laurier	1
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

GARNITURES

1/4 lb	Tranches de bacon de 1/2 cm (1/4 po) d'épaisseur, coupées en lardons	115 g
1 c. à table	Beurre	15 ml
1 tasse	Petits oignons blancs perlés, blanchis et pelés	250 ml
1/2 lb	Petits champignons blancs, entiers ou coupés en 2	225 g
2 c. à table	Persil frais, haché	30 ml

PRÉPARATION

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 165 °C (325 °F).
- Dans une grande casserole allant au four, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et le beurre et y faire dorer les cubes de porc de tous les côtés. Réserver sur une assiette. Saler et poivrer. Au besoin, retirer l'excès de gras pour ne conserver que 15 ml (1 c. à table) dans la casserole.
- Dans la même casserole, faire sauter l'oignon, l'ail et la carotte pendant 2 à 3 minutes. Saupoudrer de farine et poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant. Remettre le porc dans la casserole.
- Ajouter le vin et porter à ébullition en raclant le fond de la casserole à l'aide d'une cuillère de bois. Ajouter le bouillon, la pâte de tomates, le thym et le laurier. Porter à ébullition. Couvrir et cuire au four 1 heure 30 minutes.
- Entre-temps, dans une grande poêle, à feu moyen, faire dorer les lardons de tous les côtés. Réserver dans une assiette. Dans la même poêle, ajouter le beurre et y faire dorer les oignons et les champignons. Ajouter les lardons et les légumes à la viande. Couvrir

et poursuivre la cuisson 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande se défasse à la fourchette.

NOTE

- 1. Les cubes peuvent provenir de l'épaule, l'échine, la fesse ou même la surlonge.**
- 2. Pour peler facilement les petits oignons, les blanchir une minute dans l'eau bouillante, puis les rincer sous l'eau froide.**