

PORC STROGANOFF

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

15
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec une salade verte ou un légume vert.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

683
CALORIES

40 g
PROTÉINES

59 g
GLUCIDES

31 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Lanières

INGRÉDIENTS

| | | |
|--------------|---|---------|
| 1 lb | Lanières de porc du Québec | 454 g |
| 1 c. à table | Huile végétale | 15 ml |
| 1/4 tasse | Beurre | 60 ml |
| 1 | Petit oignon, haché finement | 1 |
| 1 | Gousse d'ail, hachée | 1 |
| 1 lb | Champignons blancs, coupés en quartiers ou tranchés | 454 g |
| 3 c. à table | Farine tout usage | 45 ml |
| 1/3 tasse | Vin blanc | 80 ml |
| 1 tasse | Bouillon de volaille | 250 ml |
| 1 tasse | Crème sure | 250 ml |
| 1/4 tasse | Persil frais, ciselé | 60 ml |
| Au goût | Sel et poivre du moulin | Au goût |
| | Pâtes pappardelles, cuites | |

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, à feu vif, faire chauffer l'huile et 15 ml (1 c. à table) de beurre. Y faire dorer la moitié de la viande, à la fois, sans la cuire complètement. Saler et poivrer. Réserver dans une assiette.
2. Dans la même poêle, à feu moyen-vif, faire fondre le reste du beurre. Y faire revenir l'oignon, l'ail et les champignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saler et poivrer. Ajouter la farine et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Déglacer avec le vin et ajouter le bouillon. Porter à ébullition en remuant et laisser mijoter doucement environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit épaisse.
3. Hors du feu, incorporer la crème sure. Remettre sur le feu et réchauffer sans porter à ébullition. Rectifier l'assaisonnement et parsemer de persil. Servir sur des pappardelles.

NOTE

Vous pouvez aussi utiliser le filet de porc, la fesse ou la longe, coupé en cubes.