

Rôti de porc à la sauce aux canneberges aigre-douce cuit à la mijoteuse



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
10 min	4 10 h min	15 portions de 1/15 de la recette (138 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 2 c. à soupe d'huile
- 1 rôti de longe de porc, coupe du centre (4 lb ou 1,8 kg)
- 1 boîte (14 oz ou 398 ml) de sauce aux canneberges entières
- 3/4 tasse de sauce chili HEINZ
- 1/2 tasse de cassonade tassée

ce qu'il faut faire

Chauffer l'huile à feu mi-vif dans une grande poêle. Ajouter la viande; cuire de 4 à 5 min de chaque côté ou jusqu'à ce que les deux côtés soient uniformément dorés. Mettre la viande dans une mijoteuse vaporisée d'un enduit à cuisson.

Mélanger le reste des ingrédients jusqu'à homogénéité; verser sur la viande. Couvrir.

Cuire, à FAIBLE intensité, de 3 1/2 à 4 h. Retirer la viande de la mijoteuse, en y laissant le mélange de sauce aux canneberges. Couvrir la viande; laisser reposer 10 min.

Trancher la viande; disposer dans une assiette. Garnir du mélange de sauce aux canneberges.

Top

Trucs culinaires

Nutrition

Remarque

Comme toutes les viandes, ce savoureux rôti de porc doit être bien cuit (160 °F). Pour vérifier la cuisson, insérez un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse du rôti après le temps de cuisson suggéré de 3 1/2 h. Au besoin, poursuivez la cuisson du rôti 30 min ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Pour obtenir de meilleurs résultats, cuisez ce rôti à FAIBLE intensité, comme indiqué, pour éviter que la viande ou la sauce ne brûle.

Substitut

Remplacez la sauce aux canneberges par 1 boîte (14 oz ou 398 ml) de morceaux d'ananas dans du jus non égouttés.

PORTIONS

15 portions de 1/15 de la recette (138 g) chacune

Information nutritionnelle

Portion 15 portions de 1/15 de la recette (138 g) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	270
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	8g
-------------------------	-----------

Matières grasses saturées	2.5g
---------------------------	------

Cholestérol	60mg
--------------------	-------------

Sodium	260mg
---------------	--------------

Glucides	22g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	0g
---------------------	----

Sucres	20g
--------	-----

Protéines	23g
------------------	------------

Vitamine A	2 %DV
------------	-------

Vitamine C	4 %DV
------------	-------

Calcium	2 %DV
---------	-------

Fer	6 %DV
-----	-------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.

Top