



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris! X



## Ragoût de porc épicé

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

### INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à table d'épices pour marinade
- 1 feuille de laurier
- 2 lb de cubes de porc à ragoût
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre du moulin
- 2 cuillères à table d'huile végétale
- 1 oignon coupé en tranche
- 2 branches de céleris hachées
- 2 tasses de champignons coupés en quatre
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1/3 tasse de pâte de tomates
- 1 tasse de vin rouge
- 1 boîte de tomate étuvées (28 oz/796 ml)
- 2 cuillères à table de menthe fraîche, hachée finement

**ou:**

- 2 cuillères à thé de menthe séchée
- 2 cuillères à table de persil frais, haché

### PRÉPARATION

1. Mettre les épices pour marinades et la feuille de laurier sur une double épaisseur d'étamine (coton à fromage) de 5 po (12 cm) de côté et l'attacher avec de la ficelle à rôti de manière à former une pochette. Mettre la

<b>Préparation</b>	25 minutes
<b>Cuisson</b>	6 heures & 20 minutes
<b>Portion(s)</b>	6 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	3 g
Sodium	662 mg
Protéines	28 g
Calories	293
Total gras	13 g
Cholestérol	76 mg
Gras saturés	3 g
Total glucides	16 g

pochette d'épices dans la mijoteuse.

2. Dans un bol, mélanger les cubes de porc, le sel et le poivre. Dans une grosse cocotte, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire dorer le porc de 4 à 5 minutes, en plusieurs fois au besoin, puis le mettre dans la mijoteuse.

3. Dégraisser la cocotte. Ajouter l'oignon, le céleri, les champignons et l'ail. Cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter la pâte de tomates et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter le vin et les tomates et mélanger en défaisant les tomates à l'aide d'une cuillère et en raclant le fond de la cocotte pour en détacher les particules. Porter à ébullition. Mettre la préparation de tomates dans la mijoteuse.

4. Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 8 heures. Jeter la pochette d'épices. Ajouter la menthe et mélanger. Parsemer du persil.