

SAUTÉ DE LONGE DE PORC FAÇON FAJITAS + RÔTI DE LONGE DE PORC À L'ESPAGNOL

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

597
CALORIES

33 g
PROTÉINES

59 g
GLUCIDES

24 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

60
minutes
CUISSON

4 par
recette
PORTIONS

COUPES



INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS COMMUNS

1.5 kg	Longe de porc du Québec	3.3 lb
2	Oignons	2
4	Poivrons rouges	4
6 c. à table	Beurre ou huile végétale	90 ml
2 c. à table	Paprika doux	30 ml
6	Gousses d'ail, hachées	6
4 tasses	Bouillon de légumes	1 L
Au goût	Sel et poivre	Au goût

SAUTÉ DE LONGE DE PORC FAÇON FAJITAS

1 c. à table	Graines de cumin, moulues	15 ml
2 c. à table	Poudre de chili tex-mex doux	30 ml
4 c. à thé	Vinaigre blanc	20 ml
4 à 6 gouttes	Sauce Tabasco	4 à 6 gouttes
2 c. à table	Fécule de maïs, diluée dans 60 ml (1/4 de tasse) d'eau	30 ml
4 à 8	Tortillas de blé	4 à 8

LONGE DE PORC À L'ESPAGNOL

1	Pincée de safran	1
1 tasse	Olives vertes, dénoyautées	250 ml
2 tasses	Petits pois verts, congelés	500 ml
4	Portions de riz blanc, cuit	4

PRÉPARATION

PRÉPARATION COMBINÉE

1. Préchauffer le four à 180°C (355°F) et placer la grille au centre.
2. Trancher 500 g (1.1 lb) de longe en fines tranches d'environ 1.5 cm (5/8 po) d'épaisseur et ensuite en lanières. Réserver le morceau restant de la longe.
3. Hacher les oignons et couper les poivrons en julienne.
4. Dans une poêle chaude, ajouter 30 ml d'huile (2 c. à table) et faire revenir les oignons et les poivrons pendant 5 minutes. Séparer en deux et réserver dans des bols.
5. Dans la même poêle, ajouter 30 ml d'huile (2 c. à table) et faire colorer le morceau de longe entier.
6. Déposer la longe et la moitié du mélange d'oignons et de poivrons dans une rôtissoire. Réserver.

SAUTÉ DE LONGE DE PORC FAÇON FAJITAS

1. Dans la même poêle à feu élevé, ajouter 30 ml d'huile (2 c. à table) et faire saisir les lanières.
2. Ajouter la moitié du mélange d'oignons et de poivrons dans la poêle avec le porc.
3. Ajouter la moitié du paprika, le cumin, la poudre de chili, la moitié de l'ail, la moitié du bouillon, le vinaigre, le tabasco, le mélange de fécule de maïs puis mélanger. Laisser revenir encore quelques minutes. Saler et poivrer au goût.
4. Servir accompagné de 4 portions de riz et des tortillas.

RÔTI DE LONGE DE PORC À L'ESPAGNOL

1. Dans la rôtissoire contenant la longe, l'oignon et les poivrons, ajouter la moitié du paprika, la moitié de l'ail, la moitié du bouillon, le safran et les olives. Saler et poivrer au goût puis mélanger.
2. Cuire au four pendant 35 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne soit de 65 °C (150 °F).
3. Ajouter les petits pois préalablement cuits dans le bouillon de la rôtissoire et servir accompagné de 4 portions de riz.