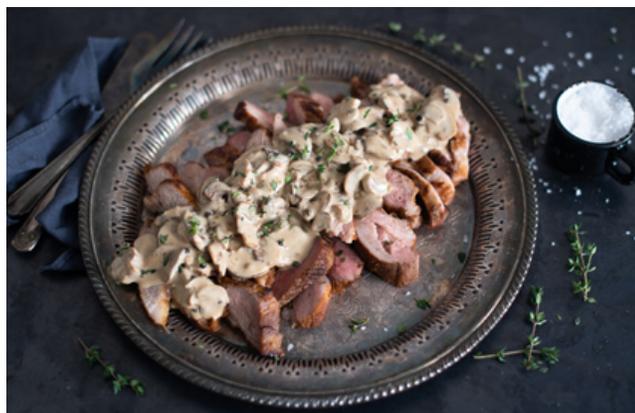


STEAK DE LONGE DE PORC GRILLÉ AVEC SAUCE AUX CHAMPIGNONS ET AU THYM

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

416
CALORIES

34 g
PROTÉINES

8 g
GLUCIDES

27 g
MATIÈRES GRASSES

45
minutes
PRÉPARATION

25
minutes
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES



INGRÉDIENTS

1.8 lb	Steak de longe de porc	800 g
3 c. à table	Beurre	45 ml
Un filet	Huile d'olive	Un filet
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
2 paquets de 227 g	Champignons blancs, tranchés	2 paquets de 8 oz
2	Gousses d'ail, hachées finement	2
1 1/3 tasse	Crème champêtre 15 %	325 ml
1/2 tasse	Bouillon de légumes	125 ml
1 c. à table	Poivre en grains	15 ml
5	Branches de thym	5
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Sortir le porc du frigo 30 minutes avant la cuisson pour le faire tempérer.
2. Dans une grande poêle à feu moyen élevé, ajouter 1 c. à table de beurre suivi d'un filet d'huile d'olive. Ajouter les steaks et saisir 3 minutes par côté. Mettre sur une plaque de cuisson et déposer au four.
3. Cuire pendant environ 5 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 60 °C (140 °F) pour une cuisson rosée. Retirer du four, réserver sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher contre le grain.
4. Pendant ce temps, retirer le gras de la poêle. Remettre la poêle sur feu moyen élevé, puis déglacer avec le vin blanc. Gratter le fond pour aller chercher toutes les saveurs et cuire 30 secondes pour réduire.
5. Ajouter les champignons, l'ail et le restant du beurre. Cuire pendant 7 à 8 minutes en remuant, pour faire sortir l'eau des champignons. Saler et poivrer. Lorsque l'eau est complètement évaporée, poursuivre la cuisson pendant 5 minutes, sans trop remuer, pour bien dorer les champignons.
6. Ajouter la crème, le bouillon de légumes, le poivre en grains et les branches de thym. Mijoter à faible bouillon pendant 3 à 4 minutes, en remuant, pour faire infuser le thym. Retirer du feu et réserver.