

TOURTE AU PORC HACHÉ ET AUX ÉPINARDS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner d'une purée de pommes de terre et de bouquets de brocoli cuits à la vapeur, relevés d'une touche de beurre citronné.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

560

CALORIES

17 g

PROTÉINES

24 g

GLUCIDES

42 g

MATIÈRES GRASSES

10 à 15
min
PRÉPARATION

40 à 45
min
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Porc haché

INGRÉDIENTS

1	Fond de tarte de 8 po de diamètre	1
2 c. à table	Huile végétale	30 ml
1	Oignon, haché	1
1/3 lb	Porc du Québec haché maigre	150 g
1/3 tasse	Vin blanc	75 ml
1/2 c. à thé	Muscade moulue	2 ml
1/2 c. à thé	Cannelle moulue	2 ml
1/2 c. à thé	Paprika	2 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût
4	Œufs	4
1/3 tasse	Crème 35 %	75 ml
2 c. à table	Lait 2 %	30 ml
2 c. à table	Beurre	30 ml
1 tasse	Épinards frais hachés	250 ml

PRÉPARATION

1. Précuire le fond de tarte au four.
2. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle à surface antiadhésive. Faire revenir les oignons pendant 3 minutes. Ajouter le porc haché, le vin blanc, la muscade, la cannelle et le paprika. Cuire à feu moyen pendant 10 minutes, saler, poivrer et laisser reposer.
3. Dans un bol, battre les oeufs avec la crème et le lait. Saler et poivrer au goût. Dans une poêle à surface antiadhésive, faire fondre le beurre et faire cuire les épinards hachés pendant 1 min. Ajouter le mélange d'oeufs, de crème et de lait.
4. Étendre le porc haché sur le fond de tarte. Verser le mélange d'épinards sur la viande et cuire au four à 170 °C (350 °F) pendant 25 à 30 minutes. Découper en pointes et servir.