

SAUTE DE PORC EN RAGOUT

Préparation: 10 mn

Cuisson: 1 h

3 personnes:

500 g de sauté de porc
1 oignon
2 carottes
1 petite boîte de champignons de Paris
1 douzaine d'olives vertes
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de farine
2 cuillères à soupe de concentrée de tomates

1. Pelez et coupez les carottes en rondelles, égouttez les olives et les champignons, Réservez.
2. Utilisez une cocotte en fonte. Dans un filet d'huile, émincez l'oignon et le laissez dorer 1 à 2 minutes.
3. Ajoutez le sauté de porc, le mélanger aux oignons et laissez revenir le tout 5 minutes.
4. Ajoutez les carottes, les olives et les champignons, mélanger à nouveau et laisser mijoter 5 minutes de plus.
5. Mettez la farine sur la viande et les légumes et bien l'incorporer.
6. Versez de l'eau à hauteur des légumes et de la viande.
7. Ajoutez le concentré de tomates et pressez l'ail.
8. Assaisonnez.
9. Remuez et laissez mijoter 45 mn jusqu'à ce que la sauce

épaississe.

PORC

AVANTAGES: riches en protéines de qualité, en vitamines et en minéraux riche en fer. Les morceaux maigres sont pauvres en lipides.

INCONVÉNIENTS: le jambon et la charcuterie de porc contiennent beaucoup de sel et aussi de gras.

BOULETTES DE PORC SAUCE CACAHUETE

15 minutes+15 minutes de cuisson

Pour 4 à 6 personnes:

500 g de porc haché menu

2 cs de feuilles de coriandre finement hachées

2 cs d'ail écrasé

1/4 de tasse de sauce de poisson

3/4 de tasse d'huile végétale

1 piment rouge épépiné et finement haché

1 cc de gingembre râpé

2 cs de beurre de cacahuètes avec des morceaux

1 cs de sucre roux

1/2 tasse de crème de coco

1 cc de basilic haché

1. Mélangez le porc avec la moitié des feuilles de coriandre, de l'ail et de la sauce de poisson. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène et former des petites boules à l'aide de vos mains mouillées.

2. Faire frire les boulettes dans l'huile chaude environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles dorent. Retirez du feu et tenir au chaud. Ôtez l'huile, essuyez la poêle et y remettre 2 cs d'huile.

3. Faire cuire le reste de l'ail avec le piment et le gingembre pendant 1 minute; ajoutez le reste des feuilles de coriandre et la sauce de poisson. Le beurre de cacahuètes, le sucre et la crème de coco, et remuez sur feu moyen jusqu'à épaissement. Incorporez le basilic haché.

4. Disposez les boulettes sur une assiette avec un petit bol de sauce au centre. Servir avec des bâtonnets de cocktail.