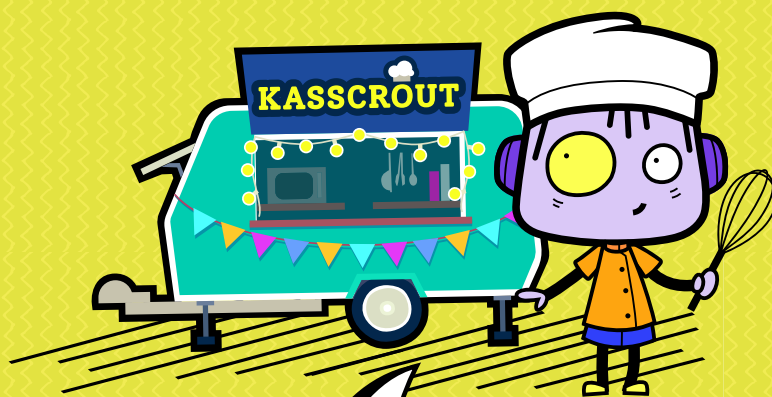


FICHE RECETTE → POUTINE AU PORC



Ta recette est savoureuse?
On veut la voir!
Demande à tes parents de publier
une photo de ton plat sur les
réseaux sociaux avec le mot clé

#KasscrouTUPA

Donne 4 portions



Préparation 30 minutes | Cuisson 45 minutes

Ingrédients :



- 1 tasse (250 ml) de haricots jaunes équeutés
- 3 panais de grosseur moyenne, épluchés
- 4 carottes de grosseur moyenne, épluchées
- 1 patate douce de grosseur moyenne, épluchée
- 1 grosse pomme de terre à chair blanche avec la peau
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile
- ¼ c. à thé de sel

Sauce

- 2 c. à soupe (30 ml) d'eau froide
- 2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile
- ¾ lb (335 g) de filet de porc
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 c. à thé (10 ml) de paprika fumé
- 1 ½ c. à thé (7,5 ml) de poudre d'ail
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de bœuf sans sel
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- ½ tasse (100 g) de fromage en grains

Méthode :



1. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C).
2. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
3. Couper tous les légumes en fins bâtonnets de même grosseur, les déposer sur la plaque avec l'huile et le sel. Mélanger et mettre au four pendant 40 à 50 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés et bien cuits.
4. Dans un petit bol, mélanger la fécule avec l'eau froide. Réserver.
5. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen-élevé et saisir le porc quelques minutes de chaque côté afin qu'il y ait une belle coloration. Retirer le filet de porc (réserver la poêle pour la sauce) et le déposer sur les légumes au four pour terminer la cuisson (10 à 15 minutes dépendant de la grosseur du filet). Une fois la cuisson terminée, laisser reposer 5 minutes et tailler en fines tranches ou en cubes.
6. Reprendre la poêle pour faire la sauce. Mettre le feu à moyen-doux et ajouter 1 c. à thé d'huile, faire suer l'ail en prenant soin qu'il ne colore pas. Ajouter les épices et faire suer pendant 2 minutes en brassant avec une cuillère de bois.
7. Ajouter le bouillon et le sel et porter à ébullition. Baisser le feu et ajouter en filet le mélange de fécule à la sauce tout en mélangeant bien avec un fouet. Laisser mijoter pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.
8. Diviser les légumes, le porc et le fromage dans quatre assiettes, napper de sauce et savourer!

Lexique :



Équeuter

Retirer la queue d'un fruit (comme une fraise) ou d'un légume (comme un haricot vert) en la tranchant avec un couteau d'office.

Faire suer

Méthode de cuisson qui consiste à cuire des légumes (le terme est surtout utilisé pour les oignons, les poireaux et les champignons) à feu doux avec un peu de matière grasse. Cette opération réduit leur concentration en eau par évaporation et libère doucement leurs sucs dans le corps gras. Les légumes ne doivent pas être colorés par cette cuisson.

Saisir

Commencer la cuisson d'un aliment en le déposant dans un corps gras ou dans un liquide brûlant.