



# Poutine au porc

## Ingrédients

### LÉGUMES

- 1 tasse (200 g) de haricots jaunes équeutés
- 3 panais (300 g) de grosseur moyenne, épluchés
- 4 carottes (400 g) de grosseur moyenne, épluchées
- 1 patate douce (250 g) de grosseur moyenne, épluchée
- 1 grosse pomme de terre à chair blanche (200 g) avec la peau, bien lavée
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de végétale
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel

### FILET DE PORC

- 1 c. à thé (5 ml) d'huile de végétale
- 3/4 lb (335 g) de filet de porc

### SAUCE

- 2 c. à soupe (30 ml) d'eau froide
- 2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 c. à thé (10 ml) de paprika fumé doux
- 1½ 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

### MONTAGE

- 1 tasse (200 g) de fromage en grains

## VOUS AUREZ BESOIN DE :

- planches à découper
- 1 ou 2 économes
- couteaux
- ensemble de cuillères à mesurer
- ensemble de tasses à mesurer
- 1 ou 2 plaques à pâtisserie
- papier parchemin
- pince
- petit bol
- 1 grande poêle (si possible, pas antiadhésive)
- cuillère de bois
- fouet
- papier d'aluminium

## Méthode

- 1 Préchauffer le four à 450 °F.
- 2 Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier parchemin.

### LÉGUMES

- 3 Couper tous les légumes en fins bâtonnets de même grosseur. Déposer sur la plaque, avec l'huile et le sel. Mélanger et cuire au four pendant 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés et tendres.

### FILET DE PORC

- 4 Chauffer une poêle moyenne à feu moyen-élevé et ajouter l'huile.
- 5 Saisir le porc quelques minutes de chaque côté afin de bien le colorer.
- 6 Retirer le porc (réserver la poêle pour la sauce) et le déposer sur les légumes au four pour terminer la cuisson. Cuire pendant 10 à 15 minutes, selon la taille du filet. Une fois cuit, laisser reposer le porc dans une assiette recouverte de papier d'aluminium pendant 5 minutes.
- 7 Couper le porc en fines tranches ou en cubes.

### SAUCE

- 8 Dans un petit bol, mélanger la fécule avec l'eau froide et réserver.
- 9 Reprendre la poêle ayant servi pour la cuisson du porc pour faire la sauce.
- 10 Chauffer à feu moyen-doux, ajouter 1 c. à thé d'huile et faire suer l'ail pendant 2 minutes.
- 11 Ajouter les épices et poursuivre la cuisson pendant 1 minute en remuant constamment.
- 12 Ajouter le bouillon et le sel et porter à ébullition. Réduire le feu et ajouter le mélange de fécule en remuant, à l'aide d'un fouet. Laisser mijoter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.

### MONTAGE

- 13 Diviser les légumes, le porc et le fromage dans 4 assiettes, napper de sauce et servir.



**ASTUCE DE LA NUTRITIONNISTE :** cette version réinventée de la poutine est riche en fibres et débordante de couleur et de saveur. Pour en faire un repas complet, terminer avec une galette ou un muffin maison à grains entiers.