



# Émincé de porc saisi dans les règles de l'art



La différence est là.

 Durée totale: 15 min

 Temps actif: 15 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 6 personnes

**800 g** émincé de porc suisse  
**2 cc** farine blanche  
**2 cs** huile  
sel  
poivre du moulin

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

**217** kcal  
**29 g** de protéines  
**2 g** de glucides  
**11 g** de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

### Prestations écologiques requises: ?

La plupart des agriculteurs suisses satisfont aux PER (Prestations écologiques requises) qui règlent notamment l'utilisation de fumure et de produits phytosanitaires, ainsi que la protection du sol et des eaux.

## Préparation

- 1** Sors l'émincé de porc du frigo 1 heure avant de le préparer.
- 2** Mélange bien la viande avec la farine, ce qui aide à libérer les arômes de viande grillée pendant la cuisson et à lier la sauce.
- 3** Si tu dois préparer une grande quantité d'émincé, cuis-le par portions. Verse l'huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, elle est assez chaude et tu peux y mettre ta viande en répartissant bien les morceaux. Ne mélange pas tout de suite!

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



**La différence est là.**

- 4 Après environ 1 minute, mélange un peu et laisse cuire la viande 1 minute de plus. Sale, poivre et mets la viande cuite de côté.
- 5 Fais cuire les autres portions. Ton émincé peut maintenant servir à la préparation du plat de votre choix.

**Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.**