Émincé de porc saisi dans les règles de l'art

Viande Suisse
Mon choix.

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!

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.