

# Ragoût de porc aux poivrons et sauce à la crème



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 45 min

 Temps actif: 25 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

**800 g** ragoût de porc suisse

**2** oignons

**2** gousses d'ail

**2 cs** farine

**3 cs** beurre à rôtir

**5** clous de girofle

**3** feuilles de laurier

**3.5 dl** bouillon

**1** poivron

**1.5 dl** crème

sel

poivre du moulin

## Valeurs nutritives

1 portion (sans la purée de pommes de terre ni la salade) contient env.:

**610** kcal

**51 g** de protéines

**8 g** de glucides

**39 g** de lipides



Contient du gluten



Contient du lactose

## Conseil

La viande est farinée avant la cuisson, ce qui permet de mieux lier la sauce ensuite.

## Préparation

1

Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 heure avant de la préparer.

2

Peler les oignons et l'ail. Couper les oignons en deux puis en lamelles.

3

Fariner les morceaux de ragoût. Dans une sauteuse, faire fondre le beurre à rôtir à feu vif. Saisir la viande par portions et de tous côtés dans le beurre bien chaud.

4

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.**

Ajouter les oignons, l'ail, les clous de girofle et les feuilles de laurier et faire blondir le tout. Verser le bouillon, fermer la sauteuse et laisser cuire env. 70 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.

5 Pendant ce temps, parer le poivron et le couper en fines lanières.

6 Ajouter le poivron et la crème à la viande. Saler, poivrer et laisser à nouveau légèrement mijoter à feu moyen pendant 10 minutes. Enlever l'ail et servir aussitôt.

Accompagner de purée de pommes de terre et d'une salade de chicorée.

**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.**