# Ragoût de porc aux poivrons et sauce à la crème

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 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.