Émincé de porc aux fruits secs, amandes et lentilles

Mon choix.

Durée totale: 40 min

Temps actif: 40 min

Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	émincé de porc suisse
80 g	mélange de fruits secs
2 dl	jus de pomme
1	échalote
1	gousse d'ail
50 g	beurre froid
250 g	petites lentilles noires (p. ex. Beluga) que vous aurez fait tremper une nuit à l'eau froide
2.5 dl	bouillon de légumes
3 brins	thym
	sel
	poivre du moulin
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
40 g	amandes émondées
1 1/2 cc	sucre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

700	kcal
51 g	de protéines
51 g	de glucides
29 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Préparation

1. Faire tremper les fruits secs dans le jus de pomme. Peler l'échalote et la couper en petits dés.

2. Peler l'ail et frotter une poêle avec la gousse. Y faire chauffer env. la moitié du beurre, égoutter les lentilles et les verser dans la poêle. Mouiller avec le bouillon, ajouter le thym et faire cuire 8-10 minutes à feu doux. Saler, poivrer et réserver au chaud.

3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y déposer l'émincé. Ne mélangez pas tout de suite! Après environ 1 minute, mélangez un peu et laissez cuire la viande 1 minute de plus. Sortir la viande de la poêle et réserver au chaud. Egoutter les fruits secs et réserver le liquide. Couper les fruits secs en bouchées.

4 Faire blondir les dés d'échalote dans le fond de cuisson de la poêle. Ajouter les amandes et les fruits secs et faire cuire à l'étuvée pendant 3 à 4 minutes. Ajouter le liquide où ont trempé les fruits secs et porter à ébullition quelques instants à feu vif. Assaisonner avec du sel, un peu de poivre et du sucre.

5 Ajouter la viande, faire réchauffer, incorporer le reste du beurre coupé en petits morceaux et servir avec les lentilles.