



# 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
- 1.5 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.

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.

- 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.