



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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

- 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.