

Ragoût de porc

Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g de viande de porc (cou par ex.), en cubes de 3 cm env.

beurre à rôtir ou crème à rôtir

2 oignons, hachés fins

1 feuille de laurier

1 clou de girofle

2 dl de vin blanc

2 dl de bouillon de légumes

sel, poivre

2 tranches de pain toast, en petits cubes

beurre pour rôtir



Préparation

1. Rissoler la viande dans le beurre ou la crème à rôtir. Ajouter les oignons, faire revenir. Ajouter le laurier et le clou girofle, mouiller avec le vin et le bouillon, assaisonner.
2. Braiser environ 40 minutes à petit feu couvert, puis 20 minutes à découvert.
3. Dorer les croûtons dans le beurre, servir avec le ragoût.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 391 kcal; protéines: 45 g; lipides: 15 g; glucides: 10 g.