

Sauté de Porc aux Pommes

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 781.75 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 800.0 gr Echine de porc
- 3.0 u Pomme
- 3.0 u Oignon
- 1.0 p Jus de citron
- 20.0 cl Vin blanc sec de table
- 4.0 cs Miel
- 4.0 cs Vinaigre de vin
- 4.0 p Cannelle
- 1.0 cs Huile d'arachide
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Recette sucrée-salée

Etape 1: Préparation de la viande

Tailler l'échine de porc en gros dés. Enlever les parties grasses. Saupoudrer de sel, de poivre et de cannelle.

Etape 2: Préparation des fruits et légumes

Eplucher et tailler en quart les pommes, et cirtonner les pour éviter qu'elles s'oxydent. Eplucher et hacher finement les oignons.

Etape 3: Cuisson

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile sur feu vif. Puis faire dorer les morceaux de viande pendant 10 minutes. Puis ajouter les oignons et faire cuire à feu doux pendant 10 minutes. Enfin, ajouter : le vin blanc,

le miel, le vinaigre et les pommes. Laisser cuire 25 minutes supplémentaires.

Présentation

A proposer avec un féculent (pomme de terre, pâte...).