

Emincé de porc provençal

À LA CARTE

Menu facile et rapide

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

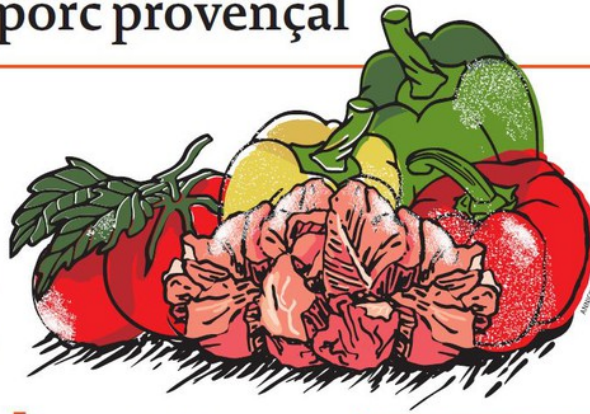
Pour 4 adultes

480 g d'émincé de porc (noix de porc)
2 cs d'huile de colza HOLL ou
de tournesol HO
2 cc de farine
½ poivron rouge, ½ poivron vert,
½ poivron jaune hachés
1 grand oignon haché
4 gousses d'ail hachées
1 boîte de tomates concassées (200 g)
2 dl de bouillon de légumes
(bien corsé)
1 cc d'herbes provençales

Préparation

35
min.

1. Saisir la viande dans une poêle très chaude avec l'huile.
2. À l'aide d'une petite passoire, saupoudrer la viande avec la farine, remuer brièvement et réserver.
3. Dans la même poêle faire revenir poivrons, oignons, ail durant 3 à 4 minutes.
4. Ajouter les tomates concassées, bien remuer et ensuite ajouter le bouillon. Laisser mijoter le tout 10 minutes.



Le saviez-vous ?

La viande est une source de protéines, éléments essentiels de la fabrication et du renouvellement des tissus de l'organisme (muscles, peau, etc.) mais également indispensables au système immunitaire et au transport de l'oxygène dans le corps. Il est recommandé de consommer chaque jour 1 portion d'aliment riche en protéines en alternant les différentes sources (viande, poisson, œufs, tofu, Quorn, fromage, etc.).

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne,
Domaine Filière alimentaire & Espace rural

La noix de porc est le cœur du jambon. Ce morceau, fumé à partir de bois de hêtre ou de sapin, est très goûteux. Un boucher artisanal veillera à préparer la viande de manière à ce qu'il y ait le moins de perte de poids possible à la cuisson et la noix aura un goût de fumé plus prononcé.

Recette de Claude Lachat, responsable de cuisine à la Division artisanale du CEJEF et labellisé Fourchette verte

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés: www.terroir-juraregion.ch