



ÉMINCÉ DE PORC ET DE LÉGUMES À LA MEXICAINE

RENDEMENT : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

A)

- 30 ml Huile d'olive
- 500 g Côtes de porc en lanières

B)

- 30 ml Huile d'olive
- 200 g Oignon émincé
- $\frac{1}{2}$ un. Poivron rouge émincé
- $\frac{1}{2}$ un. Poivron vert émincé
- 1 Courgette émincée
- 125 ml Maïs en grain
- 250 ml Brocoli en petits bouquets et blanchi

C)

- 300 ml Haricots rouges cuits
- 2 ml Piment broyé
- 2 gousses Ail haché
- 20 ml Poudre chili
- Q.S. Sel et poivre du moulin
- 25 ml Coriandre fraîche hachée

PRÉPARATION :

Faire revenir à l'huile chaude et sans coloration les lanières de porc, à feu moyen.
Mettre de côté. (repos de 5 à 10 minutes)

Faire revenir à l'huile l'oignon émincé, y ajouter les poivrons et la courgette, puis le maïs et le brocoli.

Ajouter les haricots rouges, le piment broyé, l'ail haché et la poudre de chili. Assaisonner au goût. Cuire de 3 à 4 minutes.

Servir accompagné de tortillas fraîches ou frites en chips.

Et pourquoi pas servir l'émincé en tacos avec un peu de fromage râpé dessus?

¡ BUEN PROVECHO !

Denis Paquin
Chef enseignant
École hôtelière Calixa-Lavallée

Téléphone : 514 955-4555