



MÉDAILLONS DE PORC AUX POMMES



LINGUINE ET ÉPINARDS SAUTÉS À L'AIL

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
35-40 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Oignon



Pomme
Cortland



Filet de porc
(Nagano)



Linguine
(Catelli Smart)



Mélange maison
(Moutarde de Dijon, sirop d'érable
du Québec et mélange laitier 5% de m.g.)



Ail



Cidre de pomme
liquoreux
(Pomme de coeur)



Mélange
4 épices
(Dion)



Bébés épinards
(Attitude)

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Sel et poivre



Huile



Beurre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau
Casserole
Poêle

Calories 600	Lipides 8 g	Lipides saturés 3.5 g	Lipides trans 0 g	Cholestérol 120 mg	Sodium 340 mg	Glucides 80 g	Fibres 9 g	Sucres 24 g	Protéines 52 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	13 %	17 %		39 %	14 %	27 %	36 %	—	—	35 %	45 %	20 %	45 %

* Lorsque vous voyez ce petit signe ⓘ doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions



- Hacher l'**ail** et réserver séparément.
- Trancher finement l'**oignon**.
- Peler et retirer le cœur des **pommes**. Trancher finement.
- Dans une casserole, faire bouillir suffisamment d'**eau** pour la quantité de **pâtes**.



- Dans une casserole, chauffer une noix de **beurre** ou de **margarine** à feu vif.
- Faire revenir l'**oignon** et la moitié de l'**ail** pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajouter les **tranches de pomme** et le mélange **4 épices**.
- Cuire en mélangeant pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les **oignons** et les **pommes** soient tendres.



- Ajouter le **cidre de pomme** et gratter le fond de la casserole pour récupérer les sucs de cuisson. Laisser évaporer presque complètement.
- Ajouter le **mélange maison de moutarde de Dijon**, de **sirop d'érable** et de **mélange laitier 5% de m.g.**
- **Saler** et **poivrer**.
- Porter à ébullition, réduire le feu à moyen et laisser mijoter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à épaississement.
- Réserver au chaud.



- Dans la casserole d'eau bouillante, ajouter les **linguine** et cuire 9 à 10 minutes.
- Égoutter et remettre dans la casserole.
- **Huiler**, **saler** et **poivrer** au goût. *Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*



- Trancher le **filet de porc** en médaillons (*tranches de 1.5 à 2 cm d'épaisseur*).
- Préparer une feuille de papier d'aluminium pour emballer les **médailles**.
- Dans une poêle, chauffer une noix de **beurre** ou de **margarine** à feu vif.
- Déposer les **médailles** dans la poêle et faire revenir environ 2 minutes de chaque côté.
- **Saler** et **poivrer**. Le **porc** doit rester rosé.
- Déposer sur le papier d'aluminium et refermer sans trop serrer, pour terminer la cuisson. *La température interne du porc doit atteindre 68°C.*



- *Il se peut que la poêle soit suffisamment chaude et que vous n'ayez pas à allumer le feu.* Dans la même poêle, ajouter le reste de l'**ail** et faire dorer.
- Ajouter les **bébé épinards** graduellement et laisser le volume réduire. Brasser en tout temps, car la cuisson est très rapide.
- **Saler** et **poivrer**.
- Servir les **épinards** sur les **linguine**.
- Servir la **sauce aux pommes** et les **médailles de porc**. Bon appétit!