

*Caty*

Mijoté de porc à la patate douce

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

8 heures à faible intensité

Voici un mijoté santé simple à préparer. Psst! La patate douce est une championne des antioxydants!

Ingrédients

- 4 patates douces coupées en cubes
- 795 g (1 3/4 lb) de cubes de porc à ragoût
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 12 à 16 oignons perlés
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 2 branches de céleri émincées
- 60 ml (1/4 de tasse) de farine
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
- 1 feuille de laurier
- 1 tige de romarin
- sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Déposer les patates douces dans la mijoteuse.
- 2 Assécher la viande à l'aide de papier absorbant.
- 3 Dans une casserole à fond épais ou dans une cocotte, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les cubes de viande de 2 à 3 minutes. Déposer dans la mijoteuse.
- 4 Dans la casserole, cuire les oignons perlés, l'ail et le céleri de 2 à 3 minutes. Saupoudrer de farine et remuer.
- 5 Déposer dans la mijoteuse. Ajouter le bouillon, le sirop d'érable et les fines herbes. Assaisonner. Remuer. Couvrir et cuire de 8 à 10 heures à faible intensité.