

Sauté de porc Maritza

INGRÉDIENTS

Métrique

Impérial

Marinade

| | | |
|-----------------------|-----------|--------------|
| • Jus de citron frais | 25 ml | 2 c. à table |
| Ail haché | 2 gousses | 2 gousses |
| Origan | 5 ml | 1 c. à thé |
| Poivre | 0,5 ml | 1/8 c. à thé |
| Huile d'olive | 15 ml | 1 c. à table |

| | | |
|----------------------------------|-------|---------|
| • Porc, filet, coupé en lanières | 450 g | 1 livre |
|----------------------------------|-------|---------|

| | | |
|-------------------------|--------|--------------|
| • Poivron rouge haché | 150 ml | 2/3 tasse |
| Boulghour cuit | 875 ml | 3 1/2 tasses |
| Olives noires tranchées | 125 ml | 1/2 tasse |

MODE DE PRÉPARATION

- Mélanger les ingrédients de la marinade.

- Mettre les lanières de porc dans ce mélange et laisser mariner au réfrigérateur au moins *2 heures*. Égoutter les lanières. Dans une grande poêle légèrement huilée, faire revenir les lanières de porc à feu moyen environ 5 minutes.

- Ajouter le poivron ; en remuant, poursuivre la cuisson environ 2 minutes. Ajouter le boulghour et les olives ; en remuant délicatement, continuer la cuisson environ 2 minutes.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 35,0 g

Fibres : 5,8 g

Protéines : 29,5 g

Lipides : 9,4 g