

# Ragoût de porc à la crème et aux bolets



BG Gastronomie  
— Naturellement —

 Durée totale: 1 h 50 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g ragoût de porc suisse  
20g bolets séchées  
3 oignons  
300 g carottes  
2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL  
1 cs farine  
2 dl vin blanc sec  
3 dl bouillon  
laurier  
sel  
2 dl crème  
poivre noir du moulin  
1 citron bio (zeste finement râpé)  
ciboulette

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

525 kcal  
44 g de protéines  
14 g de glucides  
28 g de lipides

*En février, BG vous propose le  
mois des mijotés!*



## Préparation

- 1 Mettre les bolets dans un bol, les couvrir d'eau chaude et les laisser tremper env. 10 minutes. Peler les oignons et les couper en petits dés. Laver et éplucher les carottes, les couper en rondelles épaisses.
- 2 Chauffer l'huile à haute température dans une cocotte. Faire revenir le ragoût de porc de tous côtés, saupoudrer de farine, bien mélanger et faire revenir brièvement. Sortir la viande.  
Faire revenir les oignons dans les sucs de cuisson. Retirer les bolets de l'eau et les couper selon leur taille.
- 3 Verser l'eau de trempage sur les oignons à travers un tamis fin, compléter avec du vin blanc et du bouillon, ajouter la viande et les carottes. Porter le tout à ébullition. Ajouter le laurier et un peu de sel. Faire mijoter à couvert à feu doux pendant env. 1,5 heure et remuer de temps en temps.
- 4 Dès que la viande est tendre, ajouter la crème, saler, poivrer et incorporer le zeste de citron. Réchauffer brièvement, hacher la ciboulette et l'ajouter. Servir sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de pâtes.

*Bon appétit!*

# Ragoût de porc à la crème et aux bolets



BG Gastronomie  
— Naturellement —

 Durée totale: 1 h 50 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g ragoût de porc suisse
- 20g bolets séchées
- 3 oignons
- 300 g carottes
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 1 cs farine
- 2 dl vin blanc sec
- 3 dl bouillon  
laurier  
sel
- 2 dl crème  
poivre noir du moulin
- 1 citron bio (zeste finement râpé)  
ciboulette

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 525 kcal
- 44 g de protéines
- 14 g de glucides
- 28 g de lipides

*En février, BG vous propose le  
mois des mijotés!*



## Préparation

- 1** Mettre les bolets dans un bol, les couvrir d'eau chaude et les laisser tremper env. 10 minutes. Peler les oignons et les couper en petits dés. Laver et éplucher les carottes, les couper en rondelles épaisses.
- 2** Chauffer l'huile à haute température dans une cocotte. Faire revenir le ragoût de porc de tous côtés, saupoudrer de farine, bien mélanger et faire revenir brièvement. Sortir la viande.  
  
Faire revenir les oignons dans les sucs de cuisson. Retirer les bolets de l'eau et les couper selon leur taille.
- 3** Verser l'eau de trempage sur les oignons à travers un tamis fin, compléter avec du vin blanc et du bouillon, ajouter la viande et les carottes. Porter le tout à ébullition. Ajouter le laurier et un peu de sel. Faire mijoter à couvert à feu doux pendant env. 1,5 heure et remuer de temps en temps.
- 4** Dès que la viande est tendre, ajouter la crème, saler, poivrer et incorporer le zeste de citron. Réchauffer brièvement, hacher la ciboulette et l'ajouter. Servir sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de pâtes.

*Bon appétit!*