

## Recettes

### Porc laqué au cidre avec nouilles NO YOLKS®

Produit :	Nouilles extra larges NO YOLKS®
Temps de préparation :	30 minutes
Portions :	4

Le repas de ce week-end se compose d'un mélange classique de porc et de pommes dans un plat assez élégant pour être servi à des invités, mais très facile à préparer.

#### Ingrédients

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 lb (500 g) de filet de porc désossé, coupé en cubes
- 1/2 c. à thé (2 ml) de chacun : sel et poivre, divisé
- 1 oignon et 1 carotte, émincés
- 1 pomme Granny Smith, pelée et tranchée
- 2 c. à thé (10 ml) de romarin frais, haché
- 2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde Dijon
- 1 1/2 tasse (375 ml) de cidre de pomme ou de jus de pomme fraîchement pressé
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 4 tasses (1 l) de jeunes feuilles d'épinard
- 2 c. à thé (10 ml) de vinaigre de cidre
- 4 tasses (1 l) de nouilles extra larges NO YOLKS®

#### Préparation

1. Chauffer l'huile dans un grand poêlon profond à feu moyen vif. Assaisonner le porc avec 1/4 c. à thé (1 ml) chacun de sel et de poivre. Ajouter au poêlon et faire dorer de tous les côtés, puis transférer dans un bol.
2. Réduire le feu à moyen. Ajouter les oignons, les carottes, les pommes, le romarin et le reste du sel et du poivre. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Fouetter le cidre avec le bouillon, la moutarde et la fécule de maïs. Incorporer dans le poêlon. Porter à ébullition et réduire le feu à moyen doux. Remettre le porc dans le poêlon. Laisser mijoter, en remuant de temps en temps, pendant 10 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée. Ajouter les épinards et le vinaigre, puis retirer du feu.
3. Pendant ce temps, préparer les nouilles selon les indications de l'emballage. Placer les nouilles dans un plat de service. Verser à la cuillère le mélange de porc et servir.



#### Valeur nutritive par portion

Calories	526
Lipides	11 g
Gras saturé	3 g
Cholestérol	86 mg
Sodium	630 mg
Glucides	66 g
Fibres	5 g
Sucres	21 g
Protéines	40 g

Excellente source de vitamine A, de niacine, de riboflavine, de thiamine, de folate, de vitamine 12 et de zinc.

Bonne source de vitamine C et de fer.

#### Trucs

- Remplacez les nouilles extra larges par des nouilles larges ou des nouilles boulettes NO YOLKS®.

→ Remplacez les épinards par de la mini-roquette.

