Recette cookeo Minceur : blanquette de porc

Recette cookeo Minceur : blanquette de porc

Traditionnellement la blanquette se conjugue avec du veau mais pourquoi ne pas varier les plaisirs avec une autre viande. D'autant plus que la viande de porc est actuellement meilleur marché que le veau succulent certes mais parfois hors de prix .La blanquette se fait également avec de la crème fraiche là je tente avec du fromage blanc.

Cette recette a été réalisée au cookeo mais vous pouvez la réalisé avec un faitout en sachant que le temps de cuisson est plus important avec un faitout.

236 CAL 5PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

1 pot de fromage banc 125 g

Sel

Poivre

400 g de carottes

1 verre de vin blanc

200 g de champignons congelés

100 g d’oignons congelés

1 cube de bouillon de bœuf

Huile d’olive

Préparation au cookeo de cette blanquette

Allumez votre cookeo, versez de l’huile d’olive dans la cuve et placez le sur la fonction dorer puis faites dorer les oignons et les champignons pendant 2 mn .Puis faites revenir les escalopes de porc que vous avez coupées en morceaux pendant 3mn.

Ajoutez les carottes et versez le verre de vin blanc, poivrez et salez selon votre convenance. Emiettez le cube de bouillon de bœuf puis mélangez l’ensemble de la préparation. Ajoutez le pot de fromage blanc et mélangez. Versez de l’eau pour recouvrir les ingrédients.

Placez votre appareil en fonction cuisson rapide soit en mode différé soit en cuisson immédiate. 5 Fermez le couvercle du cookeo .

Servez chaud avec un légume de votre choix.

Préparation dans un faitout

On commence également à faire dorer les oignons avec de l’huile d’olive puis au bout de 2mn on rajoute les champignons. Il suffit

ensuite de rajouter les morceaux de porc.

Les carottes sont ensuite ajoutées .Emiettez le cube de bouillon de bœuf et versez le verre de vin blanc. Versez le pot de fromage et recouvrez la préparation avec de l’eau.

Faites mijoter 30 mn.

N’hésitez pas à partager vos impressions.