

COQ-AU-PORC SAUCE AUX CHAMPIGNONS

exquité!

▲
160°C (325°F)
1½ heure

Coq-au-porc,	750 g	1½ lb	(2 moyens)
Beurre ou margarine,	15 mL	1 c. T.	
Champignons frais tranchés,	250 mL	1 t.	
Bouillon de poulet chaud,	375 mL	1½ t.	
Fécule de maïs,	30 mL	2 c. T.	
Eau froide,	30 mL	2 c. T.	
Crème 15%*	125 mL	½ t.	
Estragon séché (facultatif)	5 mL	1 c. thé	
Persil haché.	15 mL	1 c. T.	

- Régler le four à 160°C (325°F).
 - Déposer les coq-au-porc dans un plat allant au four.
 - Les cuire pendant 1½ heure.
 - Pendant ce temps, fondre le beurre dans une petite casserole.
 - Ajouter les champignons tranchés et les cuire à feu vif 4 à 5 minutes.
 - Ajouter le bouillon de poulet chaud et amener le mélange à ébullition. Laisser le liquide s'évaporer aux 2/3.
 - Délayer la fécule dans l'eau froide. Verser dans le mélange chaud en brassant constamment.
 - Cuire à épaississement.
 - Ajouter la crème*, l'estragon et le persil. Cuire à épaississement.
 - Retirer les coq-au-porc du four. Les trancher finement.
 - Servir immédiatement en les accompagnant de sauce.
- * Une sauce sans crème offre 52 calories en moins par portion.

DE :

N° FRX : 6501783

Nov. 10 2003 16:24

P1