

## Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Sandwich au porc effilé à l'italienne

---

Temps de préparation: 15 minutes  
Temps de cuisson: 3 heures 30 minutes  
Nombre de portions: 10



*Un hybride de porc effilé à sauce barbecue et du sandwich aux boulettes de viande pour créer un nouveau plat qui plaira à tout le monde.*

### Ingrédients

---

1 pot (570 ml)	<b>sauce pour pâtes Moisson Santé®</b> , tomate et fines herbes
3 lb (1,5 kg)	d'épaule de porc, parée
2 c. à soupe	huile d'olive
1	oignon, haché
1	poivron rouge, tranché
1	poivron vert, tranché
4 oz (125 g)	champignons tranchés
1/2 c. à thé (2 ml)	chacun de sel et de poivre
1 c. à soupe	vinaigre de vin rouge
10	petits pains kaiser
10	tranches de mozzarella ou provolone

## Préparation

---

1. Couper le porc en 4 gros morceaux et les placer dans une mijoteuse. Verser la sauce sur la viande. Faire cuire dans la mijoteuse à feu vif pendant 3 heures ou à feu doux pendant 6 heures jusqu'à ce que la viande soit très tendre.
  2. Transférer les morceaux de porc de la sauce à une planche à découper. Effilocheur la viande de porc en utilisant deux fourchettes et mélanger avec la sauce. Garder au chaud dans la mijoteuse.
  3. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon, le poivron rouge, le poivron vert, les champignons, le sel et le poivre. Faire cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à tendreté. Réduire le feu à moyen.
  4. Faire cuire à couvert et en remuant occasionnellement, pendant 10 minutes ou jusqu'à tendreté. Incorporer le vinaigre et retirer du feu. Répartir le mélange de porc et de poivrons râpés uniformément entre les petits pains kaiser. Saupoudrer de mozzarella et servir immédiatement.
- 

Par portion:

477 calories, 18 g lipides, 2 g saturés lipides, 76 mg cholestérol, 653 mg sodium, 35 g glucides, 3 g fibres, 5 g sucres, 33 g protéines.



---

[< Précédent](#)  
[Imprimer cette recette](#)

---