PALETTE DE PORC AUX NOUILLES CHINOISES

Vendredi 26 Octobre 2018

Pour changer un peu bien que la note soit un peu plus salée qu'avec du poulet, de la dinde ou même du boeuf:

Palette de porc aux nouilles chinoises pour 4personnes et 11pp-13 sp par part

-400 g de palette de porc dégraissée et coupée en cubes

-3 carottes*

-2 échalotes*

-persil*

-1 jus de citron jaune *

-1 cuillerée à soupe de farine

-1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

-1 bouillon cube de légumes

-50 ml de vin blanc sec à cuire

-2 cuillerées à café de miel d'acacia

-1 cuillerée à soupe de baies roses

-sel poivre

-120 g de nouilles chinoises crues

Faire mariner la palette avec les baies roses, les échalotes émincées, les carottes coupées en rondelles, l'huile d'olive, le jus de citron et le miel pendant minimum 1 heure au frais

Préparer le bouillon avec 400 ml d’eau chaude

Dans une cocotte bien chaude, mettre les cubes de la palette avec la marinade et dorer la viande pendant quelques minutes.

Saupoudrer de farine, bien mélanger et verser le bouillon chaud et le vin. Assaisonner

Laisser mijoter 1h 30 à couvert

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les répartir dans 4 assiettes

Rajouter dessus la viande.

Napper de sauce et saupoudrer de persil haché

Si le niveau liquide baisse trop, rajouter un peu d’eau chaude

Ce plat se congèle très bien

Pour le repas : tomates à la croque au sel (0pp-0 sp) -palette de porc aux nouilles chinoises (11pp-13 sp) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -1 poire (0pp-0 sp). Total: 12pp-13sp)

Très bon vendredi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés