

SAUTE DE PORC AU CHOU – FLEUR

Jeudi 25 avril 2024

Comme il fait encore froid malgré le printemps, un plat qui rassasie et réchauffe :

Sauté de porc au chou-fleur pour 4 personnes et 6 sp vert bleu violet – 6 psp par part

-480 g de sauté de porc dégraissé : 15 sp vert bleu violet – 15 psp

-1 chou-fleur* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

- 1 petite boîte de concentré de tomates* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-2 oignons * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

- 2 cuillerée à soupe rases de farine : 4 sp vert bleu violet – 4 psp

-1 cuillerée à soupe d'huile d'olive : 4 sp vert bleu violet – 4 psp

-1 bouillon cube de pot au feu : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-sel fin poivre

Couper le sauté de porc en cubes.

Peler et émincer les oignons.

Préparer le bouillon : diluer le bouillon cube dans 400 ml d'eau frémissante.

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les oignons jusqu'à qu'ils deviennent translucides.

Rajouter les cubes de porc en mélangeant bien .Continuer la cuisson pendant 5 minutes.

Saupoudrer de farine en enveloppant bien les cubes de viande.

Verser le bouillon et rajouter le concentré de tomates. Bien remuer.

Assaisonner : sel poivre

Laisser cuire à couvert, à petit feu et à frémissement pendant 1h30, la sauce doit épaissir.

Nettoyer le chou-fleur, le détailler en fleurettes à cuire 7 minutes à la vapeur (cocotte-minute)

Garnir 4 assiettes de bouquets de chou-fleur légèrement assaisonnés et rajouter les morceaux de sauté de porc et la sauce.



L'indice glycémique est bas.

Si vous trouvez la viande encore ferme, prolongez la cuisson de 30 minutes.

Si vous avez une sauce trop fluide, épaississez avec 1 c à soupe de sauceline brune.

Pour le repas : concombre à la crème allégé (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – sauté de porc au chou-fleur (6 sp vert bleu violet – 6 psp) – 100 g de pommes de terre en robe des champs (2 sp vert – 2 sp bleu – 0 spv violet – 3 psp) – 100 g de skyr 0% avec des fraises (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 10 sp vert – 9 spl bleu – 7 spv violet – 10 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light . fr

Tous droits réservés