

CÔTELETTES DE PORC AUX FRUITS EXOTIQUES

Mercredi 27 Décembre 2017

Pour continuer un petit tour dans les pays chauds

Côtelettes de porc aux fruits exotiques pour 3 personnes et 8pp- 8 sp par part

-3 côtes de porc de 100 g dans le filet

-1 mangue*

-2 kiwis gold*

-1 banane*

$\frac{1}{2}$ petit ananas*

-1 cuillère à soupe d'huile

-10 g de beurre à 41 %

-1 petite cuillère à café d'épices thaïe

-sel poivre

- ciboulette*

Faire mariner les côtelettes dans l'huile avec les épices pendant une bonne heure au frais puis égoutter la viande.

Couper la mangue, l'ananas et les kiwis en petits dés

Chauffer une poêle et cuire les côtelettes, les assaisonner

Dans une autre poêle, faire revenir rapidement dans le beurre fondu les dés de fruits et la banane coupée en rondelles

Servir ensemble saupoudré de ciboulette



La viande de porc se prête bien au salé sucré et aux fruits exotiques

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp)- côtelettes de porc aux fruits exotiques (8pp- 8 sp)-120 g de petits pois (2pp- 0 sp)-1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp). Total : 11pp- 8 sp

Très bon mercredi

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés