FILET DE PORC AUX CAROTTES Épicées

Lundi 24 Février 2020

Beaucoup de saveurs :

Filet de porc aux carottes épicées pour 4 personnes
et 7sp vert
– 7sp bleu
-5spv violet
par part

-480 g de filet de porc

*-500 g de carottes en rondelles**

*-400 g de pommes de terre **

-2 oignons émincés

-1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

*-2 cuillerées à soupe de double concentré de tomates **

-2 cuillerées à café de cumin en poudre

-1 petite cuillerée à café de cannelle en poudre

-1 /2 cuillerée à café de coriandre en poudre

*-coriandre fraiche **

-20 g de raisins secs

-1 pincée de sel

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée, les égoutter, les peler et les couper en rondelles. Réserver

Détailler le filet de porc en cubes

Chauffer l’huile dans une sauteuse et saisir les dés de porc assaisonnés puis les ôter

Mettre à la place les oignons émincés et les cuire à petit feu jusqu’à ce qu’ils soient translucides

Rajouter les carottes en rondelles, les épices, le double concentré de tomates, les raisins secs et verser 500 ml d’eau

Amener à frémissement et continuer la cuisson à couvert 20 minutes

Rajouter la viande et continuer la cuisson 10 minutes

Puis mettre les pommes de terre et continuer la cuisson encore 5 minutes

Saupoudrer de coriandre fraiche émincée et servir

Surtout ne pas avoir la main trop lourde avec les épices sinon c’est immangeable

Pour le repas : râpé de radis noir et oeufs de caille au citron (2sp vert □
– 0 spl bleu□
-0 spv violet□) -filet de porc aux carottes épicées (7sp vert □
-7sp bleu□
-5spv violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert □
– 1 sp bleu□
-0 spv violet□)100 g de compote sans sucre (0sp vert bleu violet □□□).
Total : 10 sp vert □
-8 spl bleu□
– 5spv violet □

Excellent début de semaine

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés