

# 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 fraîche \**

*-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 fraîche 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***