

# 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**