



PAPILLOTE DE PORC

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de porc, filet mignon, cru
- 3 unités grandes de carotte, crue (495 g)
- 300 grammes de panais, cru
- 1 unité grande d'orange, pulpe, crue (190 g)
- 1 unité grande de citron, pulpe, cru (95 g)
- 1 unité moyenne de pomelo (dit Pamplemousse), pulpe, cru (210 g)
- 10 grammes d'estragon, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez les carottes et les panais, coupez-les en 4 dans le sens de la longueur.
- 2° Préchauffez le four à 180°C.
- 3° Récupérez le zeste des agrumes et pressez-les.
- 4° Disposez dans un plat à four sur une feuille de papier sulfurisé, puis déposez-y le porc et les légumes. Badigeonnez le tout d'agrumes et parsemez de zeste. Ajoutez les feuilles d'estragon. Refermez le papier sulfurisé en papillote.
- 5° Enfournez pour 45 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (425 g)	% AR
ÉNERGIE	63 kcal	267 kcal	13 %
PROTÉINES	6 g	24 g	48 %
GLUCIDES	6 g	26 g	10 %
SUCRES	4 g	18 g	20 %
LIPIDES	1 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	35 %
SODIUM	26 mg	109 mg	5 %