nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

PORC AU LAIT, SAUCE CURRY

10 minutes
20 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de rôti de porc, dans le filet (260 g)
- 1 cuillère à café de curry, poudre
- 1 cuillère à café d'amidon de maïs ou fécule de maïs
- 60 grammes d'oignon blanc
- 2 feuilles de sauge
- 10 cl de lait écrémé
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche légère (5%)

MODE DE PRÉPARATION

1° Pelez et émincez l'oignon finement. Salez et poivrez les tranches de porc. Faites-les dorer à sec dans une poêle antiadhésive à feu moyen, 1 minute de chaque côté.

2° Versez le lait, l'oignon et la sauge dans une cocotte en verre assez haute pouvant contenir les tranches de viande côte à côte. Couvrez et faites chauffer 1 minute à 800 W puis 3 minutes à 600 W.

3° Ajoutez les tranches de viande dans la cocotte et faites cuire 4 minutes à 600 W, en retournant à mi-cuisson. Laissez reposer 2 minutes avant d'ouvrir. Débarrassez la viande de l'oignon et réservez-la au chaud. Enlevez la sauge, mixez le lait et l'oignon cuit avec le curry.

4° Délayez la fécule dans une cuillérée à soupe d'eau froide. Incorporez-la à la purée d'oignon et ajoutez-y la crème. Faites chauffer au four à micro-ondes 1 minute, à 800 W, pour faire épaissir. Servez la viande avec la sauce au curry et donnez un tour de moulin à poivre.

5° En cuisson traditionnelle, faites chauffer le lait, l'oignon émincé et la sauge pendant 4 minutes sur feu doux dans une cocotte en fonte. Ajoutez la viande et faites cuire 8 minutes à couvert, à feu doux, en retournant à mi-cuisson. Faites épaissir la sauce 3 minutes à feu doux, tout en remuant.

6° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (229 g)	% AR
ÉNERGIE	124 kcal	282 kcal	14 %
PROTÉINES	19 g	42 g	85 %
GLUCIDES	4 g	8 g	3 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	4 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	29 mg	67 mg	3 %