nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

CURRY DE PORC AUX LÉGUMES

10 minutes
25 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 650 grammes de porc, filet mignon, cru
- 250 grammes de pois gourmand, cru
- 2 cuillères à soupe de curry, poudre
- 300 grammes de petits pois, frais ou surgelés
- 40 cl de lait de coco

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites saisir 10 minutes dans la poêle avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, le filet mignon coupé en morceaux, les pois gourmands émincés et le curry.
2° Ajoutez les petits pois, le lait de coco et laissez cuire 5 minutes de plus.
3° Salez, poivrez et servez dans la poêle.
4° © Simplissime - Les poêlées complètes les + faciles du monde

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (406 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	485 kcal	24 %
PROTÉINES	11 g	43 g	87 %
GLUCIDES	3 g	14 g	5 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	7 g	27 g	38 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	20 g	98 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	36 %
SODIUM	28 mg	114 mg	5 %