

TAGLIATELLES DE LÉGUMES AU FILET MIGNON

Sans gluten, sans lactose

 20 minutes

 45 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes de carotte, crue [200 g]
- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue [250 g]
- 1 unité moyenne de poireau, cru [225 g]
- 750 grammes de porc, filet mignon, cru
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de pépins de raisin [10 g]
- 1 cuillère à soupe de miel [25 g]
- 30 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1 cuillère à café de persil, frais [2 g]
- 3 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré [marin, ignigène ou gemme]
- 2 grammes de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez, coupez les carottes et la courgette en tagliatelles à l'aide d'un économe. Épluchez, lavez, émincez le poireau dans la longueur. Découpez le filet mignon en dés.
- 2° Faites dorer dans 1 c. à s. d'huile d'olive et de pépins de raisin les dés de viande. Ajoutez le miel, salez, poivrez. Poursuivez la cuisson 10 min à feu doux
- 3° Faites cuire les tagliatelles de légumes 10 min dans l'eau bouillante salée. Égouttez, répartissez dans les assiettes. Arrosez d'huile d'olive. Ajoutez la viande. Parsemez de ciboulette et de persil. Poivrez. Servez

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (365 g)	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	346 kcal	17 %
PROTÉINES	11 g	42 g	84 %
GLUCIDES	4 g	13 g	5 %
SUCRES	3 g	11 g	12 %
LIPIDES	4 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	112 mg	410 mg	17 %