



FILET MIGNON DE PORC AU CONCOMBRE

Une recette simple et très parfumée pour se faire plaisir à calories moindres.

 15 minutes 20 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de porc, filet mignon, cru
- 1 concombre
- 1 cuillère à soupe de sésame, graine [12 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- 2 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée [32 g]
- 1 cuillère à soupe de vin blanc [sec]
- 1 cuillère à café/petit sachet de sucre roux [5 g]
- 1/2 cuillère à café de quatre épices
- 25 grammes de gingembre, racine crue
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 5 grammes de sel marin gris, non iodé, non fluoré
- 5 grammes de poivre noir, poudre
- 2 cuillères à soupe de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez le gingembre et la gousse d'ail et passez les au presse ail au dessus d'un saladier
- 2° Préparez la marinade en mélangeant : la sauce soja, le vin blanc, le sucre, les épices, le sel et le poivre l'ail et le gingembre.
- 3° Coupez le filet mignon en fines lamelles. Les ajouter à la marinade
- 4° Lavez le concombre et coupez le en fines lamelles sans le peler.
- 5° Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grosse poêle. Ajoutez la viande et sa marinade.
- 6° Remuez sur feu vif pendant 2 à 3 mn sans vous arrêter jusqu'à ce que la viande commence à caraméliser.
- 7° Ajoutez les lamelles de concombre et continuez à faire revenir le tout 1mn environ.
- 8° Servez aussitôt en ajoutant au dernier moment les graines de sésame et la ciboulette ciselée.
- 9° Dégustez
- 10° Dégustez
- 11° Vous pouvez accompagner ce plat de riz blanc ou de vermicelles de riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (214 g)	% AR
ÉNERGIE	92 kcal	196 kcal	10 %
PROTÉINES	11 g	23 g	47 %
GLUCIDES	3 g	6 g	2 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	5 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	491 mg	1048 mg	44 %