kevin martel
Diététicien · 389505231

BO BUN AU PORC

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de vermicelle de riz, sèche
- 50 grammes de laitue
- 1 portion petite de carottes râpées (50 g)
- 1 portion petite de concombre (50 g)
- 2 mini nems au porc (50 g)
- 100 grammes de filet de porc
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 1 cuillère à soupe de cacahuète (20 g)
- Un peu de coriandre

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 200°C et faire cuire les nems pendant 15-20 minutes
2° Emincer de fines lamelles de porc, les faire revenir dans une poêle avec de la sauce soja et ajouter du jus de citron, saler et poivrer
3° Faire bouillir de l'eau salée, ajouter les vermicelles de riz et laisser cuire 4 minutes
4° Préparer l'assiette en déposant les vermicelles de riz, les carottes râpées, les concombres, la laitue, le porc au centre, verser le reste de la sauce sur l'ensemble du plat, ajouter les cacahuètes, la coriandre et déguster !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	150 kcal	8 %
PROTÉINES	9 g	19 %
GLUCIDES	16 g	6 %
SUCRES	2 g	2 %
LIPIDES	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 %
SODIUM	403 mg	17 %