

FILETS DE PORC SAUCE TOMATE CHAMPIGNONS

 40 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 600 grammes de porc, filet, maigre, cru
- 200 grammes de champignon, chanterelle ou girolle, crue
- 500 grammes de tomates hachées
- 4 unités petites d'échalote, crue (48 g)
- 200 grammes de lait d'avoine
- 100 grammes de bouillon de légumes
- 10 grammes de Ciboulette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Chauffer l'huile dans la poêle anti-adhésive et griller le porc en le retournant jusqu'à ce qu'il cuit à coeur. Saler, poivrer, puis sortir la viande de la poêle et l'égoutter sur du papier absorbant
- 2° Faire revenir les champignons dans la poêle pendant 5mn. Ajoutez les tomates et les échalotes et les faire revenir pendant 2mn. Saler et poivrer, ajouter la crème et le bouillon, puis laisser mijoter 3mn. Remettre le porc dans la poêle avec la ciboulette et réchauffer

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (416 g)	% AR
ÉNERGIE	63 kcal	263 kcal	13 %
LIPIDES	2 g	9 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
CHOLESTÉROL	23 mg	95 mg	32 %
SODIUM	42 mg	176 mg	7 %
GLUCIDES	2 g	8 g	3 %
SUCRES	1 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
PROTÉINES	8 g	35 g	—