

Plat

SAUTÉ DE PORC AU CURRY et légumes croquants



DIFFICULTÉ MOYENNE



4 PERS.



PRÉPARATION 25 MIN



CUISSON 50 MIN



1,90 €/PERS.

Les ingrédients

*

POUR LE SAUTÉ DE PORC AU CURRY

600 g DE SAUTÉ DE PORC (FILET OU FILET MIGNON)

LIANT À FROID (SANS GLUTEN – TYPE FÉCULE DE MAÏS)

1 GOUSSE D'AIL

1 OIGNON

QUELQUES BRINS DE CIBOULETTE OU DES CIVES

2 CUILLÈRES À CAFÉ DE CURRY EN POUDRE

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CURCUMA

½ CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE DE TOURNESOL

SEL, POIVRE

POUR LES LÉGUMES CROQUANTS

3 CAROTTES MOYENNES

3 PETITES COURGETTES

½ POIVRON JAUNE

½ POIVRON ROUGE

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SAUCE SOJA ET POIVRE

La recette

*

- 1 **Épluchez** l'oignon, **coupez-le** en lamelles. Dans une cocotte, versez un filet d'huile et faites blondir l'oignon. **Retirez-le**, ajoutez un filet d'huile et **faites dorer** les morceaux de viande.
- 2 Quand la viande est dorée, **ajoutez** l'oignon blondi, le sel, la gousse d'ail écrasée, la ciboulette ciselée (ou les cives), le curry et le curcuma. Ajoutez de l'eau jusqu'à hauteur de la viande. **Goûtez** la sauce avant de poivrer : certains curry sont assez forts en goût.
- 3 **Couvrez et laissez mijoter** environ 40 à 50 min, selon la taille des morceaux de viande. La viande est cuite quand elle se défait sous la pression du dos d'une cuillère.
- 4 En fin de cuisson, goûtez la sauce pour **vérifier l'assaisonnement**. Si elle est trop liquide, ajoutez-y directement un peu de liant « à froid » et laissez mijoter une minute. Renouvelez l'opération si nécessaire.
- 5 **Préparez** les légumes croquants : **lavez** tous les légumes. **Épluchez** les carottes puis taillez-les en fins bâtonnets. **Coupez** les deux extrémités des courgettes sans les éplucher. **Taillez-les** en bâtonnets. Coupez les poivrons en fines lamelles.
- 6 Dans un wok ou une poêle antiadhésive, mettez un filet d'huile de tournesol puis jetez les légumes et faites-les **cuire** 5 min en remuant. En fin de cuisson, ajoutez la sauce soja et le poivre. **Vérifiez l'assaisonnement** (attention la sauce soja est très salée).
- 7 **Servez** chaud en assemblant les deux préparations.

Sinon, vous pouvez aussi...

Ajouter du persil frais ou du piment plus ou moins fort dans le sauté de porc.

Ajouter en début de cuisson une pomme de terre coupée en petits dés pour remplacer le liant ; son amidon va épaissir la sauce.

Ajouter, dans les légumes, de la coriandre, du gingembre, de l'ail écrasé, par exemple.

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

Ce plat comprend les parts de **viande/poisson/œuf** et **légumes** recommandées pour une alimentation équilibrée.



À savoir

Pour donner davantage de couleur à la sauce, ajoutez un peu plus de curcuma.



REPÈRES SANTÉ

Recette convenant à tous et notamment aux personnes qui surveillent leur **cholestérol** et aux personnes **diabétiques** (ajoutez alors un féculent dans le repas, par exemple du riz).



LE TRUC EN PLUS

Présentez la viande et les légumes dans deux plats distincts.

Faites une présentation à l'assiette ou en mini-cocotte.