

Filet mignon de porc au curry

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 346.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.526

Les ingrédients

- 700.0 gr filet mignon Porc
- 4.0 u Tomate
- 2.0 u Oignon
- 1.0 u gousse ail
- 2.0 cs Curry
- 3.0 cs Noix de coco
- 50.0 gr Cacahuete
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 15.0 cl Eau

Une recette originale pour tous les jours

Préparation de la viande

Découper la viande en petits cubes.

Préparation des légumes

Peler et émincer les oignons. Faire de même avec l'ail.

Laver et épépiner les tomates et hacher les en gros cubes.

Cuisson

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile à feu moyen, ajouter les oignons et laisser cuire 5 minutes en remuant. Ajouter le curry, et les dés de porc et les faire dorer 5 minutes en retournant pour les enrober de curry.

Ajouter l'ail les tomates et mouiller avec 15 cl d'eau. Saler et poivrer à votre convenance. Couvrir et laisser mijoter 50 minutes.

Présentation

Mettre dans un grand plat et parsemer de noix de coco et de cacahuètes.

A proposer avec un riz basmati.