



👤 Laurianne Chignard Henneveu

📁 Diététicien · 44950290 5

☎️ +33 6 17 67 85 45

✉️ lchignard@gmail.com

📍 Nantes



FILET MIGNON VAPEUR, FRITTES DE CHOU RAVE, SAUCE PAPIKA

recette thermomix

🕒 1 heure et 30 minutes

👥 4 portions

INGRÉDIENTS

- 800 grammes de chou-rave, cru
- 500 grammes de porc, filet mignon, cru
- 20 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 5 grammes de paprika
- 5 grammes de curry, poudre
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 350 grammes de poivron rouge, cuit
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 50 grammes de spécialité fromagère non affinée environ 20% MG, type fromage en barquette à tartiner ou coque fromagère

MODE DE PRÉPARATION

- 1° couper le chou en frites
- 2° disposer les frites sur une plaque de cuisson, ajouter 1cuil d'huile, le curry et la montée du paprika. Bien mélanger.
- 3° cuire les frites 25-30min dans un four à 200°C
- 4° Mettre l'eau dans le bol. Mettre en place le Varoma et y mettre le filet de porc, l'assaisonner sur tous les côtés avec le sel, le poivre et le paprika en poudre, puis cuire à la vapeur 16 min/Varoma/vitesse 1. Retirer le Varoma et réserver. Rincer le bol.
- 5° Mettre l'ail et l'oignon dans le bol, puis hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 6° Ajouter l'huile d'olive, les morceaux de poivron, l'ajvar et le fromage à tartiner. Remettre en place le Varoma et cuire à la vapeur 8 min/Varoma/ /vitesse 1. Retirer le Varoma et réserver.
- 7° Mixer 6 sec/vitesse 5. Couper le filet de porc en lamelles, le dresser sur 4 assiettes avec les frites de chou-rave, garnir de sauce au paprika et servir chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (485 g)	% AR
ÉNERGIE	43 kcal	208 kcal	10 %
PROTÉINES	7 g	33 g	67 %
GLUCIDES	3 g	15 g	6 %
SUCRES	3 g	13 g	14 %
LIPIDES	3 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	45 %
SODIUM	37 mg	179 mg	7 %