

à la maison

Steak de porc et ratatouille

🕒 30 min 🍴 minceur 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose 🥚 low-carb

Pour 2 personnes

1 aubergine (d'env. 300 g)	Couper l'aubergine et la courgette en deux dans la longueur puis en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur. Couper les tomates en deux, peler l'oignon et l'ail. Tailler l'oignon en fines lanières et l'ail en tranches.
1 courgette (d'env. 200 g)	
150 g de tomates cerises	
1 oignon	
1 gousse d'ail	

Steaks

1 c. s. d'huile d'olive	Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saler et poivrer les steaks, saisir env. 4 min sur chaque face, retirer. ▶ Réserver la moitié des steaks pour le casse-croûte.
4 steaks de porc (filet, d'env. 150 g)	
½ c. c. de sel	
un peu de poivre	

1 c. s. d'huile d'olive	Bien faire chauffer l'huile dans la même poêle, baisser le feu. Faire revenir rapidement l'oignon et l'ail, ajouter l'aubergine et la courgette, faire revenir env. 8 min en les retournant de temps en temps, saler. Ajouter tomates, graines de tournesol et sambal oelek, faire revenir env. 2 minutes. Ciseler le basilic, ajouter avec le vinaigre balsamique, mélanger, dresser avec le reste des steaks.
½ c. c. de sel	
3 c. s. de graines de tournesol	
1 c. c. de sambal oelek ½ bouquet de basilic	
2 c. s. de vinaigre balsamique	

Portion: 464 kcal, lip 24 g, glu 16 g, pro 42 g



IDÉE+

Si vous souhaitez préparer seulement le steak de porc avec la ratatouille, divisez par deux la quantité d'ingrédients pour les steaks.

à emporter

Casse-croûte et concombre

🕒 5 min 🍴 minceur 🚫 sans lactose

Pour 2 personnes

1 c. s. de vinaigre balsamique blanc	Mélanger le vinaigre balsamique et l'huile, saler, poivrer. Couper le concombre en rondelles, répartir la vinaigrette et la moitié du concombre dans deux lunch box, mélanger, mettre à couvert au frais.
1 c. s. d'huile de colza ou d'olive	
¼ de c. c. de sel	
un peu de poivre	
1 concombre (d'env. 400 g)	

150 g de baguette	Couper la baguette en deux et la fendre, badigeonner de moutarde toutes les surfaces de coupe. Couper les steaks en tranches fines, en garnir les baguettes avec le reste des rondelles de concombre et le cresson, envelopper et mettre au frais.
2 c. s. de moutarde à l'ancienne	
▲ steaks réservés 30 g de cresson	

Portion: 546 kcal, lip 19 g, glu 47 g, pro 45 g



IDÉE+

Si vous souhaitez préparer seulement le casse-croûte avec le concombre, divisez par deux la quantité d'ingrédients pour les steaks.

Recette Betty Bossi

Santé & minceur / 2020

© Betty Bossi SA

www.bettybossi.ch