

Steak de porc et bettes à la moutarde

4^e jour / 2^e semaine / Repas du soir

536
kcal

Mise en place et préparation:
env. 30 min
Pour 2 personnes

½ c. s. d'huile d'olive

2 steaks de porc
(filet, d'env. 150 g)

¼ de c. c. de sel

un peu de poivre

½ c. s. d'huile d'olive

1 oignon ●, en fines
lanières

500 g de côtes de bettes ●,
en fines lanières

**1 dl de demi-crème
à sauce**

1 dl d'eau

**2 c. s. de moutarde
à l'ancienne** ●

½ c. c. de sel

un peu de poivre

**1 c. s. de graines
de chanvre** ● ou de
graines de courge ●,
grillées

1. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Saler et poivrer les steaks, saisir env. 1½ min sur chaque face, retirer, baisser le feu.
2. Verser l'huile dans la même poêle, faire revenir l'oignon, ajouter les côtes de bettes, mijoter env. 5 minutes. Ajouter la demi-crème à sauce et l'eau, porter à ébullition, laisser bouillonner env. 5 minutes. Incorporer la moutarde, saler, poivrer. Déposer les steaks sur les côtes de bettes, laisser reposer env. 5 min à couvert sur tout petit feu. Parsemer de graines de chanvre.

Par personne: 536 kcal, lip 31 g, glu 13 g, pro 45 g



● rassasiant avec protéines

● rassasiant avec glucides

● équilibré et rassasiant

● déclin vitamins

● recettes végétariennes

● Conseils et informations
pour une alimentation
saine

- Ce point signale nos
superaliments dans
les recettes

Chaque repas principal peut
être accompagné d'une
salade verte avec une portion
de sauce.