

# 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.