

Porc aux pommes

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 293.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 350.0 gr Filet de porc
- 2.0 u Pomme
- 2.0 cs Farine de blé
- 2.0 cs Moutarde
- 4.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 15.0 gr Beurre
- 1.5 cc Huile
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Simple et rapide une recette à faire au wok.

Etape 1:Préparation viande

Dégraisser le filet de porc et le couper en tranche de 1cm d'épaisseur. Mélanger le sel et le poivre avec la farine puis rouler les tranches dedans.

Dans une poêle faites chauffer l'huile puis ajouter les morceaux de viandes pour les faire dorer.

Etape 2: Préparation des pommes

Couper les pommes en quatriers puis enlever les pépins et les couper de fines tranches. Faites revenir les tranches dans une poêle avec le beurre pour les faire dorer.

Ajouter la moutarde et la crème fraîche en mélangeant bien, puis porter la sauce à ébullition tout en remuant.

Etape 3:Cuisson

Remettre la viande avec les pommes pour faire réchauffer et servir de suite.

A accompagner avec le féculent de votre choix