

FILET DE PORC & SAUCE À LA POMME, CAROTTES GLACÉES, RIZ COMPLET & LÉGUMES



Par

Jamie Oliver

INGRÉDIENTS :

- 2 pommes vertes à croquer
- 1 morceau de gingembre de 1 cm
- 150 g de riz complet
- 200 g de petites carottes
- 200 g de brocolis à jets
- 220 g de filet de porc maigre
- Noix de muscade à râper
- 8 feuilles de sauge fraîche
- Huile d'olive
- 2 oranges
- 2 cuil. à soupe de yaourt nature
- Sel, poivre du moulin

RECETTE :


Notez cette recette !


1. Coupez les pommes en quatre et éliminez les trognons. Pelez et hachez le gingembre. Mettez les quartiers de pomme avec le gingembre dans une casserole, puis versez 30 cl d'eau bouillante. Laissez bouillir 10 min, en remuant de temps en temps. Transférez le contenu de la casserole dans un blender et mixez pour obtenir une sauce lisse.
2. Rincez la casserole pour y faire cuire le riz en suivant les instructions figurant sur l'emballage. Déposez les carottes dans une passoire et faites-les cuire à la vapeur au-dessus du riz, 20 min à couvert, puis réservez-les sur un plat. Mettez les brocolis dans la passoire et faites-les cuire 5 minutes, puis réservez-les. Le riz devrait être cuit : égouttez-le.
3. Pendant la cuisson du riz, assaisonnez le morceau de porc sur les deux faces avec 1 pincée de sel de mer, du poivre noir et 1/4 de noix muscade râpée, puis pressez les feuilles de sauge sur les deux faces du filet de porc. Versez 1 cuil. à soupe d'huile dans une grande poêle et faites-la chauffer à feu moyen, puis ajoutez le porc et les carottes vapeur. Saisissez le porc 4 min de chaque côté (ajustez la durée selon l'épaisseur du morceau) pour qu'il soit doré et cuit à cœur.
4. Sortez la viande de la poêle et laissez-la reposer quelques minutes sur une planche. Baissez le feu au minimum, pressez les oranges sur les carottes, secouez la poêle pour bien les enrober de jus et grattez les sucs de cuisson, puis laissez la sauce épaissir. Découpez le

PRÉPARATION :

 25 minutes

 40 minutes

 2 personnes

 moyen

filet de porc en tranches et servez avec le riz, le brocoli et les carottes. Mélangez le yaourt avec la moitié de la sauce aux pommes (gardez le reste pour une autre fois) et servez avec la viande. Arrosez le tout avec le jus de la poêle.

+ : « *Le porc est une excellente source de vitamines B, en particulier de thiamine pour un cœur sain. Tous les légumes apportent trois portions de légumes. Génial !* »