Bowl de légumes verts au porc

Durée totale: 40 min

Temps actif: 40 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	viande de porc suisse coupée en dés de 1 cm
250 g	couscous de blé complet
2.5 dl	eau
	sel
1 cc	ail en poudre
1 cc	paprika doux
0.5 cc	cumin moulu
0.5 cc	curry en poudre
0.5 bottes	mélange d'herbes aromatiques, p. ex. ciboulette, persil, basilic, aneth, etc.
1 bouquet	oignons de printemps
300 g	haricots verts
200 g	petits pois surgelés
250 g	pois mange-tout surgelés
3 cs	vinaigre balsamique blanc
2 cs	huile de colza pressée à froid
1 cc	moutarde
	poivre noir du moulin
1 cs	huile de colza HOLL
300 g	cottage cheese

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

648	kcal
51 g	de protéines
58 g	de glucides
20 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Tipp

Tu peux varier les légumes verts à volonté. Les brocolis, les poireaux, les courgettes, les épinards, les blettes, les asperges vertes, les choux de Bruxelles ou les choux plumes sont de bonnes options pour adapter le bowl selon la saison.

Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.

Viande Suisse

Mon choix.

2 Mettre le couscous dans un saladier. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau avec un peu de sel ainsi que l'ail, le paprika, le cumin et le curry en poudre, puis verser sur le couscous. Mélanger le tout et laisser gonfler à couvert pendant 10 minutes. Égrener ensuite à la fourchette.

3 Effeuiller les herbes et les couper pas trop finement. Couper les oignons de printemps en fines rondelles, partie verte comprise. Laver et équeuter les haricots, les couper en tronçons de 4-5 cm.

4 Faire cuire les haricots dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres. Tout à la fin, ajouter les petits pois et les pois mange-tout et cuire le tout pendant 1 minute. Verser les légumes dans une passoire, les rincer à l'eau froide et les laisser égoutter.

5 Mélanger le vinaigre balsamique, la moutarde et l'huile de colza dans un saladier. Saler et poivrer. Mélanger la vinaigrette avec les légumes et les oignons de printemps.

6 Chauffer l'huile dans une poêle. Saler la viande et la faire revenir 3 minutes. Ajouter les oignons de printemps et faire revenir brièvement. Déposer le mélange sur une assiette et laisser reposer 5 minutes.

7 Mettre le couscous dans un saladier bien hermétique. Disposer dessus les légumes, la viande et le cottage cheese et parsemer d'herbes aromatiques. Fermer le bowl et le conserver au frais jusqu'au moment de servir.