Bowl au filet de porc, maïs grillé et tomates

Mon choix.

Durée totale: 35 min

Temps actif: 35 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

1	filet de porc suisse d'env. 700 g
2 cs	épices à gyros
4	tomates
4	épis de maïs précuits
1	concombre
1	papaye
1	avocat
	sel
2	citrons verts
	poivre du moulin
2 brins	coriandre
6 cs	huile d'olive
120 g	chips tortillas

Valeurs nutritives

1 portion contient env. :

827	kcal
50 g	de protéines
63 g	de glucides
38 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Tipp

En guise d'alternative, couper du rôti froid en petits morceaux et faire revenir rapidement avec des épices à gyros.

Préparation

1. Sortir le filet de porc du frigo 30 minutes à l'avance, le couper en deux et le frotter vigoureusement les deux parties avec les épices à gyros.

2. Couper les tomates en deux et les mettre dans une poêle à griller avec le maïs. Griller le maïs à forte température 8-10 minutes, les tomates 3-4 minutes. Retourner plusieurs fois le maïs.

3. Laver le concombre, peler la papaye et l'avocat, les couper en morceaux et répartir dans quatre grands bols. Détacher les grains de maïs des épis et les mettre dans les bols avec les tomates.

4 Griller les morceaux de filet de porc dans la poêle à griller pendant 3-4 minutes des deux côtés pour les rendre croustillants. Couper en tranches fines et cuire encore 2 minutes dans la poêle à griller. Saler légèrement et mettre dans les bols.

5 Mélanger le jus de citron vert, du sel, du poivre et la coriandre effeuillée. Émulsionner avec l'huile d'olive et verser sur les bols. Servir avec des chips tortillas.