



Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différe

Bowl au filet de porc, maïs grillé et tomates



- 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.