

Potée de porc estivale aux pois chiches



La différence est là.

 Durée totale: 35 min

 Temps actif: 35 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 3 steaks de porc suisse d'env. 150 g chacun (p. ex. du filet)
- 4 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 oignon de printemps
- 2 boîtes pois chiches (poids égoutté env. 250 g chacune)
- 1 l bouillon de poule
- 1 sachet de safran en poudre
- 1 cc paprika en poudre
- sel
- poivre noir du moulin
- 1 bouquet mélange de fines herbes d'été (p. ex. basilic, persil, cerfeuil, ciboulette)

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 373 kcal
- 37 g de protéines
- 34 g de glucides
- 8 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Pas convaincu par les pois chiches?

Pour ceux qui n'aiment pas les pois chiches, on peut préparer la potée avec des petits haricots blancs en boîte ou des lentilles brunes cuites.

Préparation

1 Laver les tomates et le poivron. Couper les tomates en petits dés. Couper le poivron en deux, retirer les graines et découper en petits dés. Laver l'oignon de printemps, le couper en fines rouelles, mettre le vert de côté séparément.

2 Égoutter les pois chiches et les rincer sous l'eau froide.

3 Dans une grande casserole, porter le bouillon de poule à ébullition avec le safran et le paprika. Saler et poivrer le bouillon. Ajouter les tomates, le poivron, l'oignon de printemps et les pois chiches et porter le tout à ébullition. Laisser cuire pendant 10 minutes.

4

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 différence est là.

Ajouter les steaks dans la potée et laisser mijoter juste sous le point d'ébullition pendant 15 minutes.

5 Effeuillez les fines herbes, coupez la ciboulette.

6 Retirez les steaks de la potée. Ajoutez un tiers des herbes à la potée, portez à nouveau à ébullition et dressés sur des assiettes creuses préchauffées. Coupez la viande en très fines lamelles et disposez sur la potée. Saupoudrez avec le vert de l'oignon de printemps et le reste des fines herbes. Servez.

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.