Potée de porc estivale aux pois chiches

Viande Suisse
Mon choix.

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

5 Effeuiller les fines herbes, couper la ciboulette.

6 Retirer les steaks de la potée. Ajouter un tiers des herbes à la potée, porter à nouveau à ébullition et dresser sur des assiettes creuses préchauffées. Couper la viande en très fines lamelles et disposer sur la potée. Saupoudrer avec le vert de l'oignon de printemps et le reste des fines herbes. Servir.