Steak de porc avec une sauce mangue-citron vert

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 40 min
Temps actif: 40 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	steaks de porc suisse dans le filet (env. 150 g pièce)
1	mangue mûre
1	oignon de printemps
1	petit piment vert
1	citron vert bio
3 cs	vinaigre de vin blanc
1 cs	sucre roux
	sel de mer
4	gousses d'ail
30 g	beurre à rôtir
	flocons de piment
3 brins	mélisse

Valeurs nutritives

1 portion (sans le chou chinois et pain non levé) contient env.:

361	kcal
35 g	de protéines
17 g	de glucides
16 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Viande de porc maigre.

Certains morceaux de viande de porc sont aussi pauvres en graisse, dont la noix, la noix pâtissière, le filet mignon et le filet. La viande de porc fournit de précieuses protéines, des vitamines B, du zinc et du sélénium.

Préparation

1. Sortir les steaks de porc du réfrigérateur une heure avant de les préparer.

2. Peler la mangue, débiter la chair en petits dés. Détailler l'oignon de printemps très finement. Ouvrir le piment en deux dans le sens de la longueur, l'épépiner et le couper finement. Verser le tout dans un petit bol et mélanger avec le jus et le zeste finement râpé du citron vert.

3 Porter le vinaigre et le sucre à ébullition et mélanger jusqu'à ce que le sucre se soit dissous. Laisser refroidir un peu, saler légèrement et verser sur le mélange de mangue. Mélanger le tout, couvrir et laisser macérer.

4 Peler l'ail et le couper en deux. Faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle et y faire revenir les steaks à feu vif 1 minute de chaque côté. Réduire à feu moyen, ajouter l'ail et faire revenir lentement

5 les steaks pendant env. 3 minutes supplémentaires de chaque côté, en arrosant régulièrement de beurre à rôtir. Assaisonner de sel marin et de flocons de piment. Effeuiller la mélisse, déchirer grossièrement les feuilles et les mélanger à la sauce.

6 Disposer les steaks sur des assiettes préchauffées et servir avec la sauce mangue-citrone vert.

Accompagner de chou chinois braisé et de pain chaud non levé.