Filet de porc cuit au four sur un lit de pommes et de patates douces

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 15 min

Temps actif: 25 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	filet de porc suisse
	sel
	poivre du moulin
1 cs	beurre à rôtir
600 g	patates douces
2	grosses pommes (p. ex. Boskoop)
1.5 cs	curry en poudre
3 cs	huile d'olive
1.5 cs	jus de citron
1 bouquet	romarin
3 cs	graines de courge

Valeurs nutritives

1 portion (sans salade) contient env.:

520	kcal
39 g	de protéines
38 g	de glucides
22 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. Saler et poivrer la viande puis la faire dorer de tous côtés dans le beurre à rôtir. Poser sur une plaque de four.

2. Peler les patates douces et les couper en rondelles d'env. 5 mm d'épaisseur. Laver et couper les pommes sans trognon en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur. Mettre les patates douces et les pommes dans un saladier, ajouter le curry en poudre, du sel, l'huile d'olive et le jus de citron, et bien mélanger le tout.

3 Répartir le mélange de légumes sur la plaque autour du rôti. Effeuiller le romarin et parsemer sur le rôti. Faire cuire le tout au four préchauffé durant 45 à 50 minutes à 180º C (chaleur supérieure/inférieure). 15 minutes avant la fin de la cuisson, parsemer de graines de courge.

Accompagner d'une salade.