Médaillon de porc et purée à la mâche

accompagnés de tomates cerises jaunes

ÉQUILIBRÉ RAPIDO FAMILIALE 25 min. • À consommer dans les 5 jours

ÉQUILIBRÉ

Découvrez chaque semaine 3 recettes équilibrées, faibles en calories et riches en bienfaits.

Pommes de terre à chair farineuse

Échalote

Tomates cerises rouges

Médaillons de porc

Mâche

Ingrédients de base

Beurre, Moutarde, Huile d'olive, Vinaigre de vin blanc, Lait, Poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, petit casserole, presse-purée

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair farineuse* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Médaillons de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Mâche* (g) **23)**	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Moutarde (cc)	2½	5	7½	10	12½	15
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Lait	Un filet					
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2546 /609	330 /79
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	8,1	1,1
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	17,9	2,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

SAVIEZ-VOUS : *Ce plat contient plus de 300 g de légumes. Il contient aussi plus de la quantité recommandée en vitamine C en raison principalement des tomates cerises. Il est aussi riche en potassium grâce aux pommes de terre et contient la moitié de la quantité en fibres recommandée grâce aux légumes.*

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

1. Cuire les pommes de terre

Lavez ou épluchez les **pommes de terre**, puis coupez-les en gros morceaux. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole, ajoutez une pincée de sel et faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes, puis égouttez-les et réservez sans couvercle.

2. Couper

Pendant ce temps, émincez **l'échalote**. Coupez les **tomates cerises** en deux.

3. Préparer la sauce

Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen dans la petite casserole. Faites revenir l'**échalote** 2 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez 2 cc de moutarde par personne et le vinaigre de vin, puis mélangez jusqu'à obtenir une sauce. Salez et poivrez.

4. Préparer la viande

Épongez les **médaillons** à l'aide d'essuie-tout, puis salez et poivrez. Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Saisissez les **médaillons** 3 à 4 minutes de chaque côté (attention, ils cuisent vite !). Retirez la **viande** de la poêle et laissez-la reposer avant de la couper.

5. Préparer la purée

Pendant ce temps, écrasez les **pommes de terre** grossièrement à l'aide du presse-purée. Ajoutez le reste du beurre et de la moutarde ainsi que, éventuellement, un filet de lait pour plus d'onctuosité. Incorporez-y la moitié de la mâche juste avant de servir, puis salez et poivrez.

6. Servir

Servez la moitié de la mâche, puis disposez la purée à moitié par-dessus et à moitié à côté. Présentez le **médaillon** à côté. Nappez la viande de sauce aux **tomates cerises**.

Bon appétit !