



Les plats principaux

Riz complet avec légumes d'hiver et filet pur de porc

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 oignon (en demi-anneaux)
1 panais (en lamelles)
300 grammes de choux-fleurs (les fleurs)
300 grammes d' épinards
1 piment rouge (haché fin)
4 jeunes oignons (en anneaux)
1 cuillère à soupe de jus de citron
800 grammes filets pur de porc
300 grammes riz (complet)
1 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à café de curry en poudre
huile d'arachide
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 140°C. Saisissez la viande tout autour dans de l'huile. Déposez-la dans un plat à four puis salez et poivrez. Mélangez le miel avec le curry en poudre et le jus de citron. Badigeonnez-en la viande et enfournez 30 minutes.

Cuisez le riz dans de l'eau légèrement salée. Blanchissez les fleurs de chou-fleur 5 minutes dans de l'eau légèrement salée. Chauffez un filet d'huile et faites-y revenir l'oignon et le piment rouge. Ajoutez les lamelles de panais et cuisez à point. Incorporez le chou-fleur et cuisez ensemble 2 minutes. Ajoutez l'épinard par portions et faites-le réduire. Salez et poivrez. Incorporez le tout au riz.

Sortez la viande du four et laissez-la reposer 10 minutes sous une feuille d'aluminium. Coupez-la ensuite en tranches. Servez avec le riz et garnissez avec les jeunes oignons.

Ustensiles de cuisine

Four

