

Sélection de recettes

Recette régime : Travers de Porc aux noisettes

Objectif recette santé : Riche en Omega 3

Par pers. : 535 kcal

Pour 4 personnes

Ingrédients de la recette régime :

- 1 kg de travers de porc tranchés par le boucher
- 4 c. à soupe de noisettes décortiquées
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de miel liquide
- 2 c. de vinaigre de Xéres
- Quelques feuilles de sauge
- Quelques brins de persil
- 5 cl de vin blanc
- 2 c. soupe d'huile de noix
- Poivre

Réalisation de la recette :

Faites griller les travers de porc dans une poêle à revêtement antiadhésif. Une fois les travers de porc dorés, ajoutez l'ail émincé et les noisettes puis quelques secondes après, arrosez avec le vin blanc, le persil haché, du sel et du poivre. Laissez cuire doucement à couvert une trentaine de mn. Arrosez ensuite du vinaigre et du miel, et laissez cuire à feu vif jusqu'à ce que le jus de cuisson épaississe. Hors du feu, badigeonnez les travers avec un pinceau trempé dans l'huile de noix, décorez avec les feuilles de sauge et servez par exemple avec une purée de pomme de terre.

[[Imprimer](#)] [[Fermer](#)]

Pour toutes informations complémentaires, [contactez-nous](#) .
