

Recette

   flickr

Colombo de porc et son riz



Saison



Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Mélange à colombo : lire la liste des ingrédients qui le composent car il peut contenir des graines de moutarde

Ingédients

4
pers.

700 g de sauté de porc

2 gousses d'ail

2 piments végétariens

1 piment fort (facultatif)

2 citrons verts

100 g de poudre de colombo (mélange d'épices)

4 tiges de cives (ou « oignon pays »)

4 branches de persil

1 gros oignon jaune

1 branche ou **1 C à C** rase de thym

Bois d'inde : **1** pincée moulue ou une feuille

Huile de tournesol : **3** cuillères à soupe

20 g Maïzena (ne contient pas de gluten) =

2 C à soupe rases

poivre/sel

200 g de riz basmati

Coût

2,90 € / pers.

estimé
achat matières
premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)

Temps

1h15 min

Préparation
et cuisson

dont **50** min

de cuisson

Pause entre

2 h et 1 nuit

pour la marinade



Préparation :

- **A faire d'avance : préparer la marinade :** dans un plat mettre les morceaux de viande, le jus d'un citron vert, l'ail écrasé, 1 piment végétarien coupé finement, la moitié de la poudre à colombo, 2 C à soupe d'huile, le sel, le poivre et un petit verre d'eau. Bien mélanger. **Garder au réfrigérateur : minimum 2h00.**

Préparation du plat :

- Hacher l'autre piment végétarien, le persil, l'oignon et les cives.
- Dans un wok/une cocotte faire chauffer 1 C à S d'huile et saisir les morceaux de viande.
- Ajouter le piment végétarien, le persil, l'oignon, les cives, le thym, le bois d'inde et faire revenir.
- Ajouter le reste de poudre de colombo, la marinade. Couvrir d'eau ; mélanger. C'est à ce moment que l'on peut ajouter le piment piquant entier, sans le couper, ni le percer afin que le plat ne soit pas "immangeable".
- Couvrir ; laisser cuire environ 40 mn en remuant de temps en temps et ajouter de l'eau si besoin
- Quand la viande est cuite, délayer la maïzena dans un filet d'eau froide et ajouter à la sauce ; laisser épaissir quelques minutes sur le feu.
- Enfin ajouter quelques gouttes de citron vert et vérifier l'assaisonnement. Déguster !
- **Cuire le riz 10 mn** dans une casserole d'eau salée bouillante. Mettre le riz cuit dans une passoire sous l'eau froide (évite que le riz ne colle). Laisser égoutter et mettre dans un plat. Réchauffer 10 mn au micro-onde avant de manger.

Alternatives et astuces :

- Remplacer le sauté de porc par : rouelle de porc dégraissée, du poulet, du poisson à chair ferme.
- Pour avoir une viande plus "fondante" en bouche, cuire la viande plus longtemps.
- Ajouter une aubergine ou une courgette en morceaux.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : viande/poisson/œuf, féculent

Ce plat apporte par personne :
1 portion de viande (environ 120 g cuit)
150 g de féculent cuit

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter une belle portion de légumes, un produit laitier et un fruit. Par exemple, carottes/ concombre râpés à l'ail et jus de citron vert et un dessert en verrine de fromage blanc/ salade de mangue-passion.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés. Un repas riche en fibres améliore la glycémie ; alors privilégier un fruit frais en dessert . Ce plat apporte en moyenne 41 g de glucides/personne.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Le sauté de porc est une viande relativement maigre, on n'utilise pas de beurre ni autre aliment riche en acides gras saturés dans la recette.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations :

On n'ajoute pas/peu de sel dans les préparations.

Les épices, herbes aromatiques et autres ingrédients donneront de la saveur au plat.

ATTENTION : ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

