PORC ET LÉGUMES À LA CRÉOLE SUR COUSCOUS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 lb (400 g) de filet de porc

MARINADE SÈCHE

1 c. à thé de paprika
1 c. à thé de poudre d'ail
1 c. à thé de poivre de Cayenne
1/2 c. à thé de poudre d'oignon
1/2 c. à thé de cumin
1/2 c. à thé d'origan
1/2 c. à thé de thym

COUSCOUS

1 tasse d'eau
1/2 tasse de semoule de couscous de taille moyenne
3 c. à soupe de persil frais, haché

MÉLANGE DE LÉGUMES

3/4 tasse d'oignon émincé (1 petit oignon)
1 1/2 tasse de chou-fleur bouquets
3/4 tasse de poivron rouge en lanières (1 petit poivron)
1/2 c. à thé de cumin
Poivre noir fraîchement moulu, au goût
2 c. à soupe de jus de citron (le jus de 1 petit citron)
3 c. à soupe d'huile d'olive

Valeur nutritive

PAR PORTION 1/4 de la recette

Équivalences rénales : 3 éq. protéine + 1 éq. féculent + 2 éq. légume

Calories	**324 kcal**
Protéines	**27 g**
Glucides	**27 g**
Fibres	**3 g**
Lipides	**12 g**
Gras saturés	**2,1 g**
Cholestérol	**56 mg**
Sodium	**73 mg**
Potassium	**690 mg**
Phosphore	**312 mg**

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C) (four traditionnel).
2. Tapisser une tôle à biscuits avec du papier d'aluminium.
3. Réunir les ingrédients de la marinade sèche dans un petit bol et mélanger. Verser tout le contenu du bol sur le porc, bien frotter la viande et la placer sur la tôle à biscuits.
4. Disposer les oignons, le chou-fleur et les poivrons autour du porc, puis saupoudrer de cumin et de poivre.
5. Mélanger le jus de citron et l'huile d'olive dans le bol de la marinade sèche (histoire de ne pas perdre de saveur !).
6. Verser la moitié du mélange de jus de citron et d'huile sur les légumes, et mélanger délicatement.
7. Faire rôtir le tout au centre du four pendant 25 minutes. Retourner les légumes et la viande une fois en cours de cuisson, après 15 minutes. Les légumes doivent prendre une belle teinte caramel. (Remarque : Comme la température varie d'un four à l'autre, surveiller les légumes de près : ils ne doivent pas trop brunir !)
8. Dans une petite casserole, amener à ébullition 1 tasse (250 mL) d'eau, ajouter la semoule de couscous, couvrir puis retirer aussitôt la casserole du feu.
9. Au moment de servir, défaire le couscous à la fourchette et l'étendre dans un plat de service. Disposer les légumes et les tranches de porc élégamment sur le lit de couscous, puis asperger le plat du reste du mélange de jus de citron et d'huile. Parsemer de persil.

Remarque :
S'assurer de choisir du porc frais et non assaisonné, sans phosphate ni sodium ajoutés.

SUGGESTION

Les restes seront succulents en salade le lendemain.

Source: Osez les saveurs ! Printemps 2010. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2010 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca