

Boulettes de porc et légumes verts au poivre

(pour 2 personnes)

Ingrédients: Boulettes de porc

300 g de porc haché maigre
1 gousse d'ail écrasée
1 petit oignon finement haché (80g)
½ botte de menthe fraîche grossièrement hachée
1 cs d'huile de colza
1 blanc d'œuf
25 g cde chapelure
sel et poivre

Légumes:

6 feuilles de bette moyennes parées et grossièrement hachées (200g)
100 g de chou vert taillé en fines lanières
100 g de pousses d'épinard
1 cs d'huile de colza HOLL
sel

Sauce:

1/2 cc de poivre concassé
1,5 cc de moutarde de Dijon
2 cc de farine ordinaire
125 ml de bouillon de volaille
125 ml de vin blanc sec

Préparation:

- Dans une grande poêle, faire revenir l'ail dans l'huile. Ajouter ensuite les feuilles de bette, le chou vert et les pousses d'épinards, saler légèrement et couvrir et laisser cuire à feu doux. Ajouter une tombée d'eau si nécessaire.
- Mélanger le porc, la moitié de l'ail, l'oignon, la menthe, le blanc d'œuf et la chapelure. Assaisonner. Façonner 6 boulettes légèrement aplaties et les déposer sur une poêle avec une cuillère à soupe d'huile. Les faire dorer des deux côtés et cuire à cœur.
- Dans une petite casserole, mélanger la moutarde, la farine, le bouillon et le vin. Faire cuire en remuant, jusqu'à ce que le mélange bouillonne et épaississe.
- Servir les boulettes avec les légumes verts et la sauce.



Adaptation des recettes: 21 jours pour mincir tome 2, Marabout Chef, 2013, pages 72 et 98.

Texte et photo:

Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD