



# MÉDAILLONS DE PORC AUX CHOUX KALETTE AVEC UNE PURÉE DE POMMES DE TERRE ET PANAIS



Médailon de porc ✨



Panais ✨



Pommes de terre à  
chair farineuse



Noix de pécan



Gousse d'ail



Choux kalette ✨



Lardons ✨



40 min



Sans-gluten



Facile



À consommer dans  
les 5 jours

Les choux kalette, appelés aussi kalettes, sont un croisement entre le chou de Bruxelles et le chou frisé. Le goût se rapproche du jeune chou frisé, qui est moins amer que les choux de Bruxelles, mais les choux kalette sont plus croquants. Ce sont de petites bombes de vitamines remplies d'antioxydants. Avec leurs nervures violettes et leurs feuilles frisées, ils ont également un aspect spécial.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, presse-purée, plat à four, casserole avec couvercle, poêle et wok ou sauteuse.

Recette de médaillons de porc aux choux kalette : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 180 degrés. Retirez le **médailon de porc** du réfrigérateur pour qu'il soit à température ambiante. Dans une casserole, portez beaucoup d'eau avec une pincée de sel à ébullition pour les **pommes de terre**. Pesez 150 grammes de **panais** par personne. Lavez (ou épluchez) les **pommes de terre** et le **panais** et coupez-les en morceaux de taille égale.



### 2 PRÉPARER LA PURÉE

Faites cuire les **pommes de terre** et les **panais** dans 15 à 18 minutes. Égouttez-les puis écrasez-les avec un presse-purée. Pendant ce temps, hachez grossièrement les **noix de pécan**. Faites chauffer une poêle à feu moyen à sec et faites-y dorer les **noix**. Retirez-les de la casserole et réservez-les.



### 3 CUIRE LA VIANDE

Frottez le **médailon de porc** avec du sel et du poivre. Faites chauffer la moitié du beurre dans la même poêle à feu moyen et saisissez-le 3 à 4 minutes. Placez-le dans un plat à four, versez le jus de cuisson par-dessus et enfournez-le 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la **viande** soit tendre. Laissez reposer brièvement avant de couper la **viande** ★.



### 4 POÊLER LES CHOUX KALETTE

Pendant ce temps, pressez les **gousses d'ail** (ou hachez-les finement). Enlevez le tronc des **choux kalette** ★★. Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok ou une poêle à feu moyen et faites-y revenir l'**ail** 1 minute. Ajoutez les **choux kalette** et faites-les sauter 6 à 8 minutes. Ajoutez les **lardons** et poursuivez la cuisson encore 3 minutes, salez et poivrez.



### 5 ASSAISONNER

Pendant ce temps, assaisonnez la **purée** selon votre goût avec le beurre restant, le lait, le poivre et le sel. Coupez le **médailon de porc** en contre-fil en fines tranches.

★ **CONSEIL** : Ne coupez pas la viande immédiatement après la cuisson, mais laissez-la reposer un instant, sinon le jus s'épuisera et la viande deviendra un peu plus dure.



### 6 SERVIR

Servez la **purée** en la garnissant de **noix de pécan**. Servez les **choux kalette** à côté et placez le **médailon de porc** coupé par-dessus. À l'aide d'une cuillère, versez du jus de cuisson sur les **tranches de porc**.

★★ **CONSEIL** : Coupez les plus grands choux en deux afin qu'ils cuisent uniformément.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Médailon de porc (g) *	120	240	360	480	600	720
Panais (g) *	150	300	450	600	750	900
Pommes de terre à chair farineuse (g)	150	300	450	600	750	900
Noix de pécan 8) 19) 25) (g)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Choux kalette (g) *	150	300	450	600	750	900
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	2	3	4	5	7	8
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Sel et poivre	Selon le goût					
Lait	Un filet					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3609 / 863	541 / 129
Lipides (g)	49	7
Dont saturés (g)	19,4	2,9
Glucides (g)	56	8
Dont sucres (g)	14,7	2,2
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	39	5,8
Sel (g)	1,0	0,1

## ALLERGÈNES

8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !