

Médallions de porc aux poivrons

🕒 35 min 🍴 minceur 🚫 sans gluten 🥗 low-carb

20 g de noisettes entières	Faire griller les noisettes à sec dans une poêle antiadhésive. Retirer, réserver.
300 g de filet mignon de porc ½ c. s. d'huile d'olive ¼ de c. c. de sel un peu de poivre	Couper le filet en 6 médaillons de même épaisseur. Bien faire chauffer l'huile dans la poêle. Saler et poivrer les médaillons, saisir env. 1 min sur chaque face. Baisser le feu, poursuivre la cuisson env. 1½ min sur chaque face, retirer.
1 oignon rouge 1 poivron rouge 1 poivron jaune	Peler l'oignon, épépiner les poivrons, tailler le tout en fines lanières.
1 c. s. d'huile d'olive ½ c. c. de sel 1 c. s. de paprika mi-fort 2 dl de demi-crème à sauce 2 c. s. d'eau 1 botte de ciboulette	Faire chauffer l'huile dans la même poêle. Faire revenir env. 5 min l'oignon et les poivrons avec le sel. Saupoudrer de paprika, faire revenir encore un instant. Ajouter la demi-crème à sauce et l'eau, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter env. 5 min à couvert en remuant de temps en temps. Déposer les médaillons sur les poivrons, bien faire chauffer env. 3 min à couvert sur feu doux. Hacher grossièrement les noisettes réservées, ciseler la ciboulette, parsemer les deux.

Portion (½): 544 kcal, lip 32g, glu 24g, pro 41g

Pour plus de piquant, ajouter à la cuisson des poivrons un piment mi-fort épépiné en rouelles.