

# ÉMINCÉ DE PORC

express

Par personne



Préparation: 10 minutes  
Cuisson: 15 minutes

## Pour 2 personnes:

- 10 100 g de pâtes sèches (par ex. fusillis)
- 0 Sel
- 7 240 g d'escalope de porc minute, noix
- 0 1 oignon
- 0 100 g de concombres au vinaigre (en conserve)
- 3 2 cc d'huile végétale
- 0 400 g de haricots verts (en conserve) (ou congeler)
- 0 1 cc de concentré de tomates
- 2 1 sachet de Sauce à la crème **Weight Watchers**
- 0 300 ml d'eau
- 0 1 CS de moutarde
- 0 Poivre

1. Faire cuire les pâtes dans de l'eau salée en suivant les instructions de l'emballage. Eponger l'escalope de porc. Peler l'oignon. Couper l'escalope, l'oignon et les concombres au vinaigre en lanières. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y saisir la viande et l'oignon. Laisser égoutter les haricots. Ajouter les haricots et les concombres au vinaigre à la préparation. Incorporer le concentré de tomates.
2. Préparer la Sauce à la crème avec 200 ml d'eau en suivant les instructions de l'emballage. Ajouter la sauce à la crème et le reste de l'eau à la préparation. Faire cuire le tout 5 à 10 minutes. Affiner avec la moutarde. Saler et poivrer. Jeter l'eau de cuisson des pâtes. Servir l'émincé avec les pâtes.

### Conseil

Vous pouvez aussi utiliser des haricots verts surgelés. Les blanchir d'abord env. 5 minutes dans de l'eau salée et les ajouter à l'émincé comme décrit dans la recette. La valeur en unités **ProPoints**® par personne reste identique.