

Filet de porc, sauce au fromage

par personne



Pour 4 personnes

40^{min}



2 échalotes
800 g de haricots verts
(frais ou surgelés)
100 g de féta light (1/4 gras)
400 g de filet de porc
2 cc d'huile végétale
Sel et poivre
250 ml de lait écrémé

0

0

5

12

2

0

2

200 ml de bouillon de légumes
(1 cc de poudre instantanée)

0

0

11

1 cc de thym haché

120 g de farfalle sèches

100 g de séré maigre nature

(p. ex. Coop **Weight Watchers**)

1

3 CS de crème légère

2

Peler et émincer les échalotes, briser les haricots, couper le fromage en petits dés, éponger le filet de porc et le couper en tranches.

Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir la viande, env. 2 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. Sortir la viande et la réserver. Faire revenir les échalotes et les haricots verts env. 2 minutes dans le fond de cuisson. Mouiller avec le lait et le bouillon, relever avec le thym et poursuivre la cuisson 10 minutes environ. Cuire les farfalle dans l'eau salée, selon les instructions de l'emballage.

Incorporer la féta et le séré maigre aux légumes et cuire encore 5 minutes. Remettre la viande dans la poêle et la réchauffer brièvement. Incorporer la crème légère. Rectifier l'assaisonnement. Mélanger les pâtes égouttées avec les légumes et servir.