

Pour 2 personnes

30^{min}



Poêlée de porc aux champignons

par personne



1/2 botte de persil	0	2 cc d'huile végétale	2
2 poireaux	0	300 ml de bouillon de légumes	
250 g de champignons	0	(2 cc de poudre instantanée)	0
350 g d'escalope de porc, maigre, coin*	10	100 g de séré maigre nature	
80 g de tagliatelles sèches	8	(p. ex. Coop Weight Watchers)	1
Sel et poivre	0		

Laver, essorer et ciseler le persil. Laver les poireaux et les couper en rondelles. Brosser les champignons et les couper en deux. Rincer, essuyer et détailler les escalopes de porc en lanières. Cuire les pâtes dans l'eau salée, selon les instructions de l'emballage.

Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les lanières de porc. Saler, poivrer et cuire env. 3-4 minutes. Ajouter les poireaux et les champignons, et faire revenir rapidement. Mouiller avec le bouillon, incorporer le séré maigre et cuire environ 5 minutes. Bien égoutter les pâtes, les incorporer à la sauce et faire chauffer brièvement. Ajouter le persil, du sel et du poivre, et servir.

Astuce:

En saison, vous pouvez utiliser des chanterelles ou des cèpes

Astuce

* Le nombre d'unités *ProPoints*® indiqué correspond à l'option **PLUS**. Vous pouvez, pour ce nombre d'unités *ProPoints*®, prendre une portion de la taille de votre choix.