



Les recettes de l'assiette optimale

Riz Casimir aux amandes caramélisées et salade



Valeurs nutritives par portion

Energie	570 kcal	
Protéines	31 g	22%
Glucides	57 g	40%
Graisses	24 g	38%

En % de l'énergie totale

22%
40%
38%

Cette feuille de travail et d'autres ont été conçues pour les diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES et peuvent être téléchargées gratuitement depuis viandesuisse.ch/assietteoptimale et sge-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 06.2019



Les recettes de l'assiette optimale

Riz Casimir aux amandes caramélisées et salade

Pour 4 portions / temps de préparation: env. 45 min.

Ingrédients

Riz :
200 g Riz cru
3 dl Eau
Sel

Amandes :
2 cs Sucre
40 g Amandes en bâtonnets
10 g Beurre

Emincé au curry :
400 g Emincé de porc suisse
1 Echalote
1 cs d'huile de colza HOLL ou tournesol HO*
1 Petite pomme
1 Petite poire
½ cc Curry en poudre
1 dl Demi-crème
1 dl Lait drink
Sel

* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif



Salade :
1 Grosse carotte
240 g Laitue
¼ Concombre
2 cs Vinaigre balsamique
2 cs Huile de colza
Sel

Réalisation

Cuire le riz dans de l'eau, laisser bouillir 5 minutes (à couvert) et laisser gonfler sur feu doux pendant 20 minutes.

Caraméliser légèrement le sucre dans une poêle. Retirer la poêle du feu, ajouter les bâtonnets d'amandes et faire dorer. Ajouter 10 g de beurre et faire fondre en remuant. Laisser refroidir sur du papier-cuisson.

Saisir l'émincé de porc par portions dans le reste de beurre pendant 2 à 3 minutes. Retirer ensuite la viande de la poêle et réserver au chaud.

Peler l'échalote et la couper en petits dés. Couper les fruits en dés. Faire blondir les petits dés d'échalote dans l'huile à la poêle. Ajouter les fruits et faire revenir quelques instants. Ajouter le curry, mélanger, verser la demi-crème et laisser mijoter 3-4 minutes jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.

Déposer dans la poêle l'émincé de porc avec le jus de viande obtenu, faire chauffer brièvement et saler. Parsemer de bâtonnets d'amande et servir avec le riz.

Pour la salade : mélanger les légumes nettoyés avec le vinaigre balsamique, l'huile et du sel, et servir avec le plat.