



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Les recettes de l'assiette équilibrée

Fajitas aux légumes et émincé de porc, salade de fruits



Valeurs nutritives par portion

Energie	448 kcal	
Protéines	30 g	27%
Glucides	52 g	46%
Lipides	11 g	22%

En % de l'énergie totale





Les recettes de l'assiette équilibrée

Fajitas aux légumes et émincé de porc, salade de fruits

Pour 4 portions

Temps de préparation : env. 30 minutes

Ingrédients :

Salade de fruits :

2	Pommes
1 cc	Jus de citron
250 g	Framboises fraîches ou surgelées

Fajitas :

4 cs	Demi-crème acidulée
1 cs	Ketchup
	Sel, poivre du moulin
400 g	Émincé de porc suisse, p. ex. dans la noix pâtissière
1 cs	Huile de colza HOLL*
100 g	Laitue iceberg coupée en fines lanières
1	Tomate coupée en dés
1	Petit poivron jaune coupé en lanières
1	Petit oignon rouge coupé en lamelles
4	Grandes tortillas de blé (achetées toutes prêtes)



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

Préparation :

Couper les pommes en quatre et les épépiner. Les couper en fines rondelles et mélanger avec le jus de citron. Incorporer délicatement les framboises.

Mélanger la demi-crème acidulée et le ketchup, puis saler et poivrer légèrement.

Saisir l'émincé par portions dans l'huile. Saler, poivrer et déposer sur une assiette.

Mettre dans un saladier les tomates, les poivrons et les oignons, puis saler et poivrer.

Faire chauffer une poêle antiadhésive. Y réchauffer chaque tortilla pendant 1–2 minutes en la retournant une fois. Napper les tortillas de sauce à la demi-crème acidulée. Garnir tout d'abord de salade puis de légumes et de la viande, en laissant un bord d'env. 1 cm tout autour. Presser légèrement le tout. Rouler les tortillas en serrant le plus possible et servir aussitôt.

