

Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Filet mignon de porc sauce yogourt-menthe et ragoût de légumes-poire



Valeurs nutritives par portion

Energie	460 kcal
Protéines	35 g
Glucides	48 g
Graisses	12 g

En % de l'énergie totale

32%
44%
24%



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 www.viandesuisse.ch/alimentation et www.sge-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 2025

Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Filet mignon de porc sauce yogourt-menthe et ragoût de légumes-poire

Pour 4 portions / temps de préparation: env. 40 minutes

Ingrédients

Filet mignon de porc:

- 450 g Filet mignon de porc suisse
- Sel, poivre
- 1 cs Moutarde
- 2 cs Huile de colza HOLL*

Ragoût de légumes-poire:

- 800 g Pommes de terre pelées
- 80 g Oignons pelés
- 200 g Carottes pelées
- 100 g Chou-rave pelé
- 1 dl Bouillon de légumes
- 1 Poire moyenne
- 1 Courgette moyenne coupée en petits dés
- Sel, poivre

Sauce yaourt-menthe:

- 100 g Yogourt nature
- 100 g Séré demi-gras
- Sel, poivre
- 4 cs Menthe poivrée fraîche finement hachée

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

Réalisation

Couper en petits dés les pommes de terre, les carottes et le chou-rave pelés. Hacher finement l'oignon, l'ajouter aux pommes de terre, aux carottes, au chou-rave et au bouillon, porter à ébullition, couvrir et laisser cuire.

Peler les poires et les couper en petits dés avec la courgette, les ajouter au mélange pommes de terre-légumes, laisser cuire brièvement et assaisonner.

Assaisonner la viande et faire cuire dans l'huile env. 15 minutes des deux côtés. A mi-cuisson, badigeonner la viande de moutarde. Couper la viande en tranches et dresser sur le ragoût de légumes-poire.

Pour la sauce à la menthe: mélanger tous les ingrédients et servir avec le plat.

