Salade de haricots verts, chicorée frisée, émincés de porc

Avec du piccalilli aigre-doux et de la poire à l'étuvée

Manger une salade en hiver, c'est possible. À condition qu'elle développe des saveurs hivernales ! La cuisson de la poire à l'étuvée en fait ressortir le sucré, ce qui offre un parfait contrepied à l'amertume de la chicorée frisée. Et le piccalilli vient encore renforcer la poire et relever l'ensemble du plat !

❄ conserver au réfrigérateur

25-30 min — *facile*

manger au début — *sans lactose*

❄ ☐ Haricots verts

❄ ☐ Tranche de filet de porc

❄ ☐ Chicorée frisée découpée

❄ ☐ Piccalilli

☐ Grenailles

☐ Poire Conférence

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots verts (g)	200	400	600	800	1000	1200
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tranche de filet de porc (100 g)	1	2	3	4	5	6
Poire Conférence (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Chicorée frisée découpée (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Piccalilli (g) 1) 6) 10)	25	50	75	100	125	150
Huile de tournesol (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes
1) Gluten 6) Soja 10) Moutarde
Peut contenir des traces de 23) céleri.

Ustensiles
Grande casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, feuille aluminium, saladier

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2041/487	12	2,3	57	10,7	14	30	0,5
100 g **	303 / 72	2	0,3	8	1,6	2	4	0,1

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes

1 Équeutez les haricots et coupez-les en trois morceaux de taille égale. Coupez les grenailles en deux, voire en quatre pour les plus grandes d'entre elles. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la grande casserole qui accueillera aussi les haricots verts. Ajoutez ces derniers lors des 7 dernières minutes. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.

2 Entre-temps, coupez le filet de porc en morceaux de 2 cm, puis salez et poivrez. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire les dés de porc 3 à 4 minutes à feu moyen-vif en remuant régulièrement. Réservez-les dans une feuille d'aluminium pour les conserver au chaud.

3 Entre-temps, taillez la poire (Conférence) en quartiers, retirez le trognon et détaillez en morceaux de 1 cm d'épaisseur. Dans le même wok, ajoutez 25 ml d'eau par personne et, à couvert, faites cuire la poire 10 minutes à feu moyen-vif.

4 Dans un saladier, mélangez la chicorée frisée crue et la moitié du piccalilli avec les haricots et les grenailles, puis salez et poivrez.

5 Servez les dés de porc avec la salade de haricots et la poire cuite. Garnissez avec le reste de piccalilli.