Boulettes de porc : une recette minceur

Une recette minceur de boulettes de porc avec moins de 300 calories ça vous dit ? L'avantage des escalopes de porc c'est qu'elles sont moins grasses que des cotes de porc (Presque 2 fois moins) et que cette viande est tendre . Préparer en boulettes avec de l'oignon de la mie de pain et un œuf ,un vrai régal . Cette recette constitue un plat complet :viande, légumes verts et féculents .

Préparation : 30 mn **Cuisson** 1 h **Calories** 295

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalope de porc (noix de jambon)

8 pommes de terre

4 tomates

100 g d’oignons congelés

1 œuf

200 g de champignons congelés

2 cuillères à soupe de moutarde

1 bouillon de Cube de bœuf

40 g de baguette ou pain

100 ml de lait

1 cuillère à soupe de thym

Sel poivre

Préparation de cette recette de boulettes de porc

1. Faites préchauffer votre four à 180°.Coupez les escalopes de porc en morceaux. Placez les morceaux dans un robot. Ajoutez les oignons dans le bol du robot.

2. Plongez la mie de pain dans 100 ml de lait puis versez la mie sur la viande.Ajoutez ensuite le sel , le poivre la cuillère à soupe de thym et l’œuf.Mixer l’ensemble puis fabriquez vos boulettes de porc et placez les au frigo une demie heure.

3. Lavez et coupez les tomates en morceaux et placer dans un plat à four .

4. Epluchez les pommes de terre et coupez les en rondelles puis disposez les sur les tomates.Puis ajoutez les champignons également.Incorporez les boulettes de porc dans le plat .

5. Préparez un bouillon avec 50 cl d’eau et un cube de bœuf puis 2 cuillères les 2 cuillères à soupe de moutarde . Versez le sur l’ensemble de la préparation.

6. Placez le plat dans le four et laisser cuire 50 mn à 180°.

Astuce pour cette recette minceur de boulettes de porc

Comme pour chaque recette minceur proposées dans mes articles le choix des condiments ou des épices vous appartient . Pour les plats je n’utilise pas trop de condiments et d’épices car j’ai des enfants en apprentissage du goût (si vous voyer ce que je veux dire) . Chacun peut poser sa touche personnelle.

Listes des courses pour ces boulettes de porc

4 escalope de porc (noix de jambon)

8 pommes de terre

4 tomates

100 g d’oignons congelés

1 oeuf

3 cuillères à soupe de concentré de tomate

2 cuillères à soupe de moutarde

1 bouillon de Cube de bœuf

40 g de baguette ou pain

100 l de lait

1 cuillère à soupe de thym

Sel poivre

1 cuillère à soupe d’herbe de Provence

Sel poivre

Allez n’hésitez pas à tester cette recette minceur de boulettes d’escalope de porc . Bon appétit à tous et à bientôt.

Recette diététique : boulettes de porc au four *par jphil3600*