

# 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 à soupe de moutarde . Versez le sur l'ensemble de la préparation.

**6.** Placez le plat dans le four et laissez 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 voyez 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*

*Jean Philippe*

