Recette légère : Escalopes de porc au curry

Une recette légère pour se faire plaisir sans grossir. Simple et facile à réaliser. Une recette comme je les aime.

Ingrédients pour cette recette légère

4 escalopes de porc

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

20 cl de crème fraîche

Sel

Poivre

100 g d’oignons congelés

2 cuillères à soupe de curry

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

1. Faites jaunir vos morceaux d’oignons dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d’huile d’olive.
2. Coupez les escalopes en morceaux et mélangez les avec les oignons, faites revenir 5 mn .Puis couvrez d’eau et ajoutez un cube de bouillon de bœuf. Faites cuire 10 mn à feu doux.
3. Ajoutez la crème fraîche, mélanger et laissez mijoter 10 mn puis servez chaud avec un légume de votre choix.

Astuce

Pour améliorer la recette et pour ceux qui aime le mélange salé et sucré vous pouvez ajouter des morceaux de pommes ou d’ananas et remplacer la crème fraîche par du lait de coco.