

" Salé, sucré
un bouquet
de saveur "

INGRÉDIENTS

- 2 morceaux de 300 g de filet mignon de porc (dénervé et dégraissé)
- 10 ml de curry
- 15 ml d'huile
- 1 boîte d'ananas en tranches (± 140 g égouttés)
- 250 ml de quinoa
- 250 ml d'eau
- 1 ml de sel fin
- 15 ml d'huile d'olive
- 1 botte de coriandre
- Fleur de sel

Porc à l'ananas et curry, quinoa à la coriandre

1. Disposez les 2 morceaux de filet mignon avec le curry et l'huile dans le **Bol mélangeur 3.5 l**, fermez et secouez pour bien enrober la viande. Laissez mariner si possible 30 mn.
2. Versez 400 ml d'eau dans le **Réservoir du Micro Vap'**.
3. Disposez les tranches d'ananas coupées en 4 dans le fond de la **Passeoire inférieure**, posez les 2 morceaux de filet mignon sur l'ananas.
4. Rincez et égouttez le quinoa dans la **Passeoire Pro**.
5. Posez l'**Insert** sur la Passeoire Inférieure et versez-y le quinoa, l'eau et le sel. Couvrez l'ensemble, faites cuire 30 mn à 800 watts et laissez reposer 5 mn.
6. Ajoutez l'huile d'olive et la coriandre hachée au **TurboTup** dans le quinoa cuit et servez avec les morceaux d'ananas et les filets mignons coupés en tranches et assaisonnés de fleur de sel.

16 €
4 pers.

15 mn



30 mn
à 800 watts
+ repos 5 mn

