

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

4 PORTIONS



MARMITE D'ORZO CRÉMEUX AU PORC

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive

240 g de filet de porc, tranché

1 ½ tasse de champignons
blancs, tranchés

½ tasse d'échalotes françaises,
hachées

2 gousses d'ail émincées

3 c. à soupe de vinaigre
balsamique

3 tasses d'eau

1 tasse d'orzo sec

¾ de tasse de crème sûre

1 ½ c. à soupe de sauce soya
réduite en sel

¼ c. à thé de thym séché

½ tasse de petits pois surgelés

Valeur nutritive

PAR PORTION

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 ½ éq. protéine + 2 ½ éq. féculent
+ ½ éq. légume

Calories	422 Kcal
Protéines	25 g
Glucides	43 g
Fibres	3 g
Lipides	16 g
Gras saturés	6 g
Cholestérol	52 mg
Sodium	284 mg
Potassium	633 mg
Phosphore	317 mg

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et faire dorer le porc environ 5 minutes.
- 2 Ajouter les champignons et les échalotes, et faire sauter quelques minutes, jusqu'à ce que les champignons ramollissent.
- 3 Réduire à feu moyen, ajouter l'ail et le vinaigre. Poursuivre la cuisson une minute.
- 4 Ajouter l'eau, l'orzo, la crème sûre, la sauce soya et le thym. Mélanger. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter environ 10 minutes en remuant de temps à autre. Une fois l'orzo presque cuit et la texture crémeuse, ajouter les petits pois. Déguster!