



SALADE PIMENTÉE ET CÔTE DE PORC À LA SAUCE SALSA

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 bulbe de fenouil
4 côtes de porc
50g de jeunes pousses
alfalfa de betterave bio
400g de haricots verts
piment
100g de mesclun
1 oignon rouge
4CS d'huile d'olive
2CS de vinaigre
balsamique
1 boîte de tomates pelées
3 oignons
1 piment vert
1 poivron rouge
1cc de jus de citron vert
épices à chili,
sel, poivre

Portez à ébullition une casserole d'eau salée et faite cuire les haricots 12 à 15 min .

Dans un saladier, versez l'huile d'olive et le vinaigre. Salez, poivrez, pimentez.

Préparez la salsa : épluchez et émincez les oignons. Lavez, épépinez et coupez le poivron en morceaux. Coupez le piment. Les hacher dans un robot. Versez le contenu de la boîte de tomates pelées dans un grand bol. Ajoutez les légumes mixés, les épices à chili et le jus de citron vert. Salez et poivrez. Réservez au frais jusqu'au moment de servir

Ciselez l'oignon rouge. Retirez les tiges et émincez finement le fenouil. Ajoutez les haricots verts, le mélange de salade et les jeunes pousses de betterave. Salez et poivrez les côtes de porc. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen à vif. Saisissez les côtes de porc 1 min de chaque côté pour les dorer. Baissez sur feu moyen et poursuivez la cuisson 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Dégustez vos côtes de porc nappées de sauce salsa accompagnées de la salade épicée.