

Filet de porc, salade de papaye & ponzu yuzu

durée totale **20 min.** 10 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.670 kJ / 400 kcal

Matières grasses: **20 g** Protéines: **32 g**
Glucides: **12 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

240 g de filet de porc, coupé en tranches
60 g de brie
200 g de papaye
60 g de roquette
40 ml Kikkoman Ponzu - un mélange de sauce soja et vinaigre, avec du jus de yuzu

PRÉPARATION

Étape 1

240 g de filet de porc, coupé en tranches - **60 g** de brie

Aplatir les tranches de filet de porc, placer un peu de brie à l'intérieur, les replier pour former une poche et les fixer avec des cure-dents.

Étape 2

Faire griller les poches de filet de porc pendant 3 à 4 minutes de chaque côté sur un barbecue ou une poêle à griller.

Étape 3

200 g de papaye - **60 g** de roquette - **40 ml**

Kikkoman Ponzu - un mélange de sauce soja et vinaigre, avec du jus de yuzu

Couper la papaye en dés et la mélanger avec la roquette. Arroser la salade de sauce Kikkoman Yuzu Ponzu. Servir les chaussons de porc sur la salade.