



RAGOÛT DE PORC À LA CHRISTOPHINE

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Éloïse
Placide
Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Un plat mijoté savoureux où la tendreté du porc rencontre la douceur de la christophine, relevé par des épices créoles.

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pour la viande :

- ✂ Ragoût de porc : 600 g
- ✂ Jus de citron vert : 1
- ✂ Sel : 5 g
- ✂ Huile végétale : 1 cuillère à soupe

Pour la garniture et la sauce :

- ✂ Christophines : 2 moyennes (500 g)
- ✂ Oignon : 1 moyen (environ 100 g)
- ✂ Piments végétariens : 2
- ✂ Gousses d'ail : 2
- ✂ Oignons pays : 2 branches

✂ Persil frais : 3 branches

✂ Curcuma : 1 cuillère à café

✂ Quatre-épices : 1 pincée

✂ Bouquet garni : 1 cuillère à café

✂ Eau : 400 ml

Pour la finition :

✂ Gousse d'ail : 1

✂ Persil frais : 1 branche

✂ Jus de citron vert : ½

Les étapes de la recette

Préparation de la viande :

1. Coupez le porc en morceaux de taille moyenne.
2. Arrosez-les du jus d'un citron vert et laissez mariner pendant 15 minutes.

Saisie de la viande :

3. Dans une cocotte, chauffez l'huile végétale à feu moyen. Ajoutez les morceaux de porc et faites-les dorer pendant environ 10 minutes, en remuant régulièrement.

Préparation des légumes :

4. Pendant ce temps, épluchez les christophines, retirez le cœur fibreux et coupez-les en dés d'environ 2 cm.
5. Émincez l'oignon, les piments végétariens, les oignons pays et hachez le persil.

Assemblage :

6. Une fois la viande bien dorée, ajoutez l'oignon

émincé, les oignons pays et les piments végétariens. Faites revenir pendant 3 minutes.

7. Incorporez les dés de christophine et mélangez bien. Laissez cuire encore 3 minutes.

8. Saupoudrez de curcuma, de quatre-épices et ajoutez le bouquet garni. Mélangez pour enrober les ingrédients d'épices.

9. Versez l'eau, ajoutez les gousses d'ail pressées et le persil haché. Mélangez, portez à ébullition, puis réduisez le feu. Couvrez et laissez mijoter pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre et la christophine fondante.

Finition :

10. En fin de cuisson, ajoutez la gousse d'ail hachée, la branche de persil ciselée et le jus d'un demi-citron vert. Mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Ti Kozé nutrition

Un plat mijoté revisité parfait pour un déjeuner gourmand avec ses notes épicées. La christophine apporte sa touche légère et fondante.

Zoom nutritionnel

Environ 390 calories (kcal) par portion, ce plat est relativement léger pour une préparation à base de viande de porc, grâce à l'usage de la christophine très pauvre en calories et aux aromates favorisant la digestion. Il fournit une bonne dose de protéines animales, idéal pour un plat principal équilibré qui entretient la masse musculaire.

À associer avec :

✂ Un féculent complet ou local (riz complet, fruit à pain, dachine) pour un repas rassasiant.

✂ Une crudité de saison pour enrichir l'apport en fibres et vitamines.

À éviter :

✂ une surcuisson des légumes qui détruit leurs vitamines.

✂ L'ajout de matières grasses, car la viande en fournit déjà.

Le + Santé

✂ Plat savoureux, riche en minéraux et en fibres.

✂ La cuisson mijotée permet de préserver les arômes sans ajout de gras superflu.

✂ Ce ragoût permet aussi de varier des recettes de viande classiques, tout en intégrant un légume local très intéressant pour la santé digestive.

Focus Ingrédient: la christophine

La christophine, aussi appelée chayote ou chouchou, est un légume très léger avec seulement 20 kcal pour 100 g. Riche en potassium, elle contribue à la bonne régulation de la tension artérielle et limite la rétention d'eau.

Astuce : elle se consomme cuite, en ragoût, mais aussi en salade tiède ou froide après une cuisson vapeur.

Adaptations & Variantes

Version express : utilisez une cocotte-minute pour réduire le temps de cuisson sans altérer la saveur du plat.

Version allégée : choisissez un morceau de porc plus maigre (filet, longe) en adaptant la cuisson. Complétez la christophine avec quelques légumes verts feuille. Le résultat est tout aussi délicieux, avec moins de graisses saturées.

- Éloïse PLACIDE -