



INGREDIENTS

2 morceaux de 300 gr de filet mignon
 10 ml de curry
 2x 15 ml d'huile d'olive et 1 ml de sel
 140 gr d'ananas en tranches
 250 ml de couscous ou quinoa
 250 ml d'eau
 Coriandre et fleur de sel

TUPPERWARE

101 micro gourmet
 click-n-shake
 Turbomax

LA RECETTE

Disposez les filets de porc avec le curry et 15 ml d'huile dans le click-n-shake.
 Bien agiter de façon à bien enrober la viande.
 Dans le réservoir du micro-gourmet, ajouter 400 ml d'eau froide.
 Dans le fond de la passoire inférieure, disposez les tranches d'ananas, posez ensuite la viande par-dessus.
 Rincez et égouttez la semoule et posez l'insert sur la passoire inférieure.
 Versez-y la semoule, l'eau et le sel .
 Couvrez et faites cuire 32 minutes à 750 watts. Laissez reposer.
 Ajoutez à la semoule, le restant d'huile (15ml) et la coriandre hachée dans le turbo chef et servez.
 Le riz peut également servir d'accompagnement

