

Marinated Pork Tenderloin

Serves one person



7 oz pork, marinated with soy sauce
2 oz soy sauce
1 cup zucchini, thinly sliced
1 cup celery root & cauliflower purée
1/4 tsp grape seed oil
Sea salt & pepper to taste

In a small sized bowl, marinate pork and soy sauce for 20 minutes.

In a hot non-stick pan, add oil, pork and pepper; let sear. When the pork is almost cooked, set aside on a plate. In the same hot non-stick pan, add zucchini; let cook. When the zucchini is cooked, set aside on the same plate as the pork. Lastly, in the same pan again, reheat celery root and cauliflower puree.

Ready to serve!

Baisers de Spaghetti au poulet

Pour une personne



7 oz de porc, marine avec de la sauce soya
2 oz de sauce soya
1 tasse de courgette, tranches minces
1 tasse de céleri-rave et chou-fleur en purée
¼ c. à thé d'huile de pépins de raisin
Sel de mer et poivre au goût

Dans un petit bol, marinez le porc dans la sauce soya pendant 20 minutes.

Dans une poêle antiadhésive avec l'huile de pépins de raisin, ajoutez le porc et le poivre; laissez saisir. Lorsque le porc est presque cuit, réservez-le dans une assiette. Dans la même poêle antiadhésive, ajoutez la courgette; laissez cuire. Lorsque la courgette est cuite, placez les morceaux dans la même assiette que le porc. Finalement, dans la même poêle, réchauffez le céleri-rave et la purée de chou-fleur.

Profitez de ce délicieux repas de la Fête des mères !