

# Filet mignon de porc aux aubergines

## Ingrédients (pour 4 personnes)

---

- 1 kg d'aubergines
- 500 g de filet mignon de porc
- 200 ml de coulis de tomates
- 1 pincée de paprika
- laurier, thym
- 2 gousses d'ail pilées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon ciselé
- sel, poivre

Cette recette vous est proposée par Dominique Boute, nutritionniste et fondateur de [monregimeperso.fr](http://monregimeperso.fr) Valeur calorique pour 1 personne : Aubergine 80 kcal – Filets mignon 197 kcal – [Huile d'olive](#) 45 kcal – Tomate 13 kcal – TOTAL 335 kcal

## Préparation

pour Filet mignon de porc aux aubergines

---

- 1 Découpez le filet mignon en petits dés.
- 2 Pelez l'oignon et ciselez-le finement.
- 3 Pilez les gousses d'ail.
- 4 Dans une cocotte à fond épais, faites revenir dans un peu d'huile l'oignon ciselé et les gousses d'ail pilées. Ajoutez les morceaux de porc et faites-les rissoler, salez, poivrez et saupoudrez de paprika. Ajoutez un peu d'eau. Laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure.
- 5 Pendant ce temps, épluchez les aubergines et coupez-les en petits dés.
- 6 Incorporez-les à la viande et ajoutez le coulis de tomates et un peu d'eau si nécessaire. Aromatisez avec les feuilles de laurier et le thym.
- 7 Laissez cuire 30 min supplémentaires.

Le porc est une viande riche en protéines de bonne qualité mais également en graisses saturées. Néanmoins, certains morceaux de porc sont moins gras et tout à fait intégrables aux menus d'un régime minceur, c'est le cas par exemple du filet mignon. Il contient moins de 5 g de graisses pour 100 g. De plus, comme la plupart des viandes rouges, il fournit du fer en quantité intéressante qui est bien absorbé par l'organisme (fer héminique). Il en possède environ 1,5 mg / 100 g cuit. Les aubergines font partie des légumes de la diète méditerranéenne, réputée pour ses bienfaits au niveau de la santé. Elle contient des minéraux en bonne quantité tels que le potassium et des vitamines telles que la vitamine C et les vitamines du groupe B. Elle est également riche en fibres ayant une action efficace au niveau du transit.