

RÔTI DE PORC A LA MOUTARDE , SALSIFIS ET POMMES DE TERRE

Mercredi 20 Septembre 2017

Mignon ou pas, le nombre de calories pour 100g me semble correct : 125 calories, 26 g de protéines et 3,5 g de lipides pour le premier contre 157 calories, 28 g de protéines et 4,8 g de lipides pour le second dans le filet



Rôti de porc à la moutarde ,salsifis et pommes de terre pour 4 personnes et 7pp- 7 sp par part

-600 g de rôti de porc dans le filet

-2 oignons*

-400 g de pommes de terre rattes*

-400 g de salsifis en boite*

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-4 cuillérées à café de moutarde

-1 verre de vin blanc sec

-1 cuillérée à café d'ail en grains

-persillade *

-sel poivre

Préchauffer le four 210 ° (th 7)

Huiler un plat allant au four, poser le rôti, le rouler dans l'huile sur toutes ses faces. Saupoudrer de granules d'ail, de sel et de poivre. Le recouvrir de moutarde et de persillade



Autour, disposer les oignons coupés en 4 ou 8 selon la grosseur, de pommes de terre coupées en quartiers, Saler, poivrer et verser le vin.



Enfourner 45 minutes

Remuer de temps en temps les pommes de terre et les oignons

5 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les salsifis pour les réchauffer

Couper le rôti en tranches et servir avec les pommes de terre et les salsifis saupoudrés de persillade

A préparer avec un filet mignon mais le temps de cuisson sera plus court

Si vous n'avez pas d'ail en grains, remplacer par 2 gousses d'ail pressées

Pour le repas : concombre à la crème (1pp- 2 sp) –rôti de porc aux salsifis pommes de terre (7pp- 7 sp)-mousse pêche avec 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp). Total : 9pp- 11 sp

Très bon mercredi

Lilou3158 (blog cuisine contrôlée by lilou light. fr)

Tous droits réservés