

RÔTI DE PORC ABRICOT KUMQUAT

Lundi 26 Juin 2017

Tout dans l'orangé !



Rôti de porc abricot kumquat pour 4 personnes et 7pp- 7 sp par part

- 480 g de filet de porc *
- 8 abricots *
- 240 g de kumquats *
- 2 clémentines ou 1 orange *
- 400 g de pommes de terre *

- 4 petits oignons nouveaux *
- 2 sticks de lg de sucralose
- 2 cuillères à café de marmelade d'orange
- 4 cuillères à café d'huile d'olive
- sel poivre blanc

Préchauffer le four 200°

Mettre le rôti dans un plat allant au four avec tout autour les pommes de terre pelées et coupées en quartiers et les oignons coupés en 2. Napper d'huile et assaisonner

Enfourner 40 minutes en retournant de temps en temps les pommes de terre et les oignons

Couper les kumquats en 2 , ôter les pépins et les faire confire à tout petit feu dans une casserole avec le jus des clémentines ou d'une orange , la confiture et le sucralose pendant 20 minutes.

15 minutes avant la fin de la cuisson du rôti, rajouter dans le plat les abricots dénoyautés et coupés en quartiers.

Couper le rôti en tranches et servir avec les pommes de terre, les abricots et les kumquats

Les fruits par leur acidité s'accordent bien avec la viande de porc

Pour le repas : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – rôti de porc abricot kumquat (7pp- 7 sp)- 1 boule de sorbet hypoglucidique Thiriet (1pp- 1 sp). Total : 9pp- 10 sp

Très bon lundi