

RÔTI DE PORC AUX ÉCHALOTES

Lundi 29 Janvier 2018

Et où mon ail noir refait une apparition ...Si vous pouvez vous en procurer, n'hésitez pas.

Rôti de porc aux échalotes pour 4 personnes et 7pp- 7 sp vert
- 7 sp bleu- 5 spv violet par part

- 600 g de filet de porc
- 400 g de pommes de terre *
- 300 g de champignons de Paris *
- 8 échalotes *
- 4 gousses d'ail noir *
- 1 tomate *
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1/2 verre de vin blanc sec
- sel poivre

Faire revenir le rôti sur toutes ses faces dans une cocotte huilée pour le dorer



Peler les échalotes et les rajouter. Poursuivre la cuisson à feu moyen et à couvert 15 minutes en retournant la viande et les échalotes de temps en temps. Assaisonner.



Rajouter les champignons nettoyés , la tomate coupée en 2, les pommes de terre pelées et coupées en gros cubes et l'ail noir.

Assaisonner

Verser le vin blanc

Poursuivre la cuisson 30 minutes en remuant régulièrement



Couper le rôti en tranches, le laisser reposer au chaud 5 à 10 minutes et servir avec l'accompagnement

Si vous n'avez pas d'ail noir, prenez de l'ail standard

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) - rôti de porc aux échalotes (7pp- 7 sp) - 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) - 100 g de compote sans sucre (2pp- 0 spl). Total : 10 pp- 7 spl

Passez un très bon lundi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés