

Sauté de Porc façon Grand-Mère

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 389.167 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.026

Les ingrédients

- 700.0 gr Echine de porc
- 1.0 u Oignon
- 2.0 cs Farine de blé
- 50.0 cl Eau
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 2.0 cc Fond de veau
- 1.0 p Romarin
- 1.0 p Thym
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 u Laurier feuille
- 10.0 gr Margarine

Préparation de la viande

Découpez la viande en cubes de tailles égales et pas trop gros.

Préparation des légumes

Épluchez l'oignon et hachez le finement.

Cuisson

Dans une cocotte en fonte, mettre la margarine à fondre et y mettre dorer les morceaux de viande sur feux vif. Ajoutez l'oignon. Le laisser dorer. Ajoutez la farine. Mélangez bien. Puis ajouter l'eau. Mélangez de nouveau. Ajoutez: le sel, le poivre, le romarin, le thym, la feuille de laurier, le bouillon cube et enfin le fond de veau. Mélangez le tout et laissez mijoter au moins 3/4 d'heure.

Présentation

A proposer avec une pomme de terre vapeur et des légumes verts.