


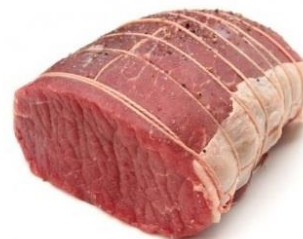


ROTI DE PORC à LA MOUTARDE ET LÉGUMES AU FOUR

Type : Plat Principal

 45mn  4 pers.  Facile



Rôti de porc au filet



Pommes de terre



Courgettes



Fenouil



Poivrons jaunes



Moutarde



Castilla - Lagasca Tempranillo



Be-Farm



contact@be-farm.be



INGREDIENTS

- 800g de rôti de porc
- 2 poivrons jaunes
- 1 bulbe de fenouil
- 1 courgette
- 800g de pommes de terre
- 1 oignon rouge
- 2 ails
- 1 càs de beurre
- 1 càs de moutarde
- 2 dl de fond de veau***
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs d'herbes de Provence
- Sel

Certains ingrédients peuvent vous être fournis dans une quantité supérieure à celle nécessaire pour la préparation de la recette car il s'agit du conditionnement le plus proche proposé par notre producteur pour ce produit.

**** ATTENTION : Ce produit n'est pas disponible sur notre plate-forme*



PREPARATION

- ① Préparation : Lavez les pommes de terre non pelées à l'eau froide. Coupez-les en 4 ou en 6 dans le sens de la longueur. Ôtez les graines et les filaments blancs des poivrons, et détaillez la chair en lanières d'1 cm. Coupez le fenouil en 2 et retirez-en le coeur dur. Détaillez le reste en lanières d'1/2 cm. Coupez la courgette non pelée en 2 dans le sens de la longueur et grattez-en les graines avec une cuillère. Découpez-la ensuite en demi-lunes d'1/2 cm. Coupez l'oignon rouge en 4 dans le sens de la longueur et émincez l'ail.
- ② Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y dorer le rôti de tous les côtés. Salez et poivrez. Transvasez la viande dans un plat à four et enduisez le dessus de moutarde. Versez le fond de veau dans la poêle et détachez les sucs de cuisson avec une cuillère en bois. Ajoutez cette sauce dans le plat à four.
- ③ Disposez les poivrons, le fenouil, la courgette, l'oignon rouge et les pommes de terre autour du rôti. Agrémentez le tout d'ail et d'huile d'olive. Assaisonnez d'herbes de Provence, de sel et de poivre. Glissez 50 min au four préchauffé. Laissez reposer le plat ± 10 min hors du four, sous une feuille d'aluminium.