

Rouelle de Porc en cocotte

Plat chaud



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 269 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.519

Les ingrédients

- 1.2 kg Rouelle de Porc
- 2.0 u Oignon
- 2.0 cs Farine de blé
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 0.5 l Eau
- 100.0 gr Romarin
- 1.0 u Laurier feuille
- 1.0 cc Margarine
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation de la viande

Salez et poivrez la viande selon votre convenance sur tous les côtés.

Préparation des légumes

Épluchez les oignons et coupez les en fines lamelles.

Cuisson

Dans une cocotte minute, mettre la margarine et faites dorer la rouelle sur les 2 côtés. Puis ajoutez, les oignons. Faites bien dorer le tout, puis ajoutez la farine. Mélangez bien. Mettre le romarin et la feuille de laurier, l'eau et le bouillon cube. Fermez la cocotte minute et laissez cuire au moins 45 minutes - 1heure en fonction de l'épaisseur de la rouelle. Vérifiez la cuisson de temps en temps à l'aide d'un couteau.

Présentation

A proposer avec des haricots verts à la vapeur.