

# 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.