Le sauté de porc bio mijoté aux petits légumes

Le sauté de porc bio petits légumes fondant à la tomate

Les ingrédients pour 2

400 grs de sauté de porc bio

2 carottes bio

200 grs de champignons bio

1 oignon bio

2 gousse d’ail

1 bol de coulis de tomates bio

25 grs de beurre, sel , poivre et un cube de bouillon de légumes bio, de l’eau.

Préparation 15 mins Cuisson 40 mins Difficulté 1





Toujours équipé d’un bon couteau, la base …

On découpe en fines rondelles ou dés , selon l’inspiration du jour, les carottes bio, en lamelles les champignons et en petits morceaux l’oignon et l’ail.

Et hop, on fait fondre le beurre bio , environ 25 grs dans la casserole. On y fait revenir l’ail, puis dorer les morceaux de porc bio, et enfin on ajoute l’oignon, le tout à feu moyen 5. On laisse le tout cuire 5 minutes en remuant, pour que la

viande s’imprègne bien.







Cela commence à sentir très bon!

On ajoute alors les carottes et les champignons bio, on verse le coulis de tomate, on sale, on poivre, on plonge le cube de bouillon de volaille et on vient ajouter l’équivalent de 2 tasses à café d’eau.

On laisse mijoter à la même température 5 à 10 minutes, puis quand cela commence à bouillir on baisse à feu doux et on laisse cuire tout doucement 40 à 50 minutes en baissant la température à feu 3.

On sert avec des pâtes, du riz ou des pommes de terre vapeur qui vont se fondre avec la sauce.

