Rôti de porc bio à la provençale

Les ingrédients pour 2 à 3

- 1 rôti de porc environ 500 grs
- 500 grs de pommes de terre bio
- 1 poivron rouge en saison
- 300 grs d'haricots verts bio
- 1 fond d'huile d'olive
- du sel et du poivre
- 2/3 belles branches de romarin
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon





On fait cuire les haricots à l’eau où à la vapeur, en s’assurant de les conserver un peu croquants.

Puis on les fait revenir à la poêle, un fond ‘huile on fait dorer l’oignon émincé et quand il est doré on y fait revenir les haricots verts, juste avant de servir quand le rôti est prêt.

« Le rôti de porc, c’est sec ! » Fausse idée; Le rôti de porc bio, d’une part vous garantit une viande tendre, celle d’un porc Bio élevé en pleine nature et non stressé, et le secret c’est la cuisson lente, « slow-cooking ». Donnons au temps son temps!

On pique le rôti de porc de gousses d’ail pelées et coupées en morceaux , comme un gigot d’agneau, on le couvre de romarin, de sel, de poivre et d huile d’olive. Et hop, au four à 160 ° pour 1H30 !





A 40 minutes de la fin de la cuisson, on ajoute les cubes de pommes de terres bio, à nouveau un filet d'huile et du romarin, sel poivre, et on réenfourne pour 50 minutes. On sort le rôti.

Et pendant la découpe du rôti, on place les pommes de terres au grill au four en augmentant la température pendant 5 bonnes

minutes.

Voila un délicieux rôti de porc bio tendre, des légumes verts goûteux, et des pommes de terres craquantes parfumées, à déguster !

Retrouvez les portraits de nos producteurs

Ballade bio au marché de Saint Antonin Noble Val (82)

La tarte bio mi-poireaux chèvre, mi-courgette roquefort

Le sauté de porc bio mijoté aux petits légumes

Les patates douces chou vert et pois chiches bio aux épices

Le fondant de chou vert bio

Le waterzoi de poulet bio un plat complet delicieux

Le rôti de porc bio pommes poires cannelle

Le poulet bio tomates crème parmesan et aromates

Les boulettes bio carottes cumin coriandre

Le Tian bio de canard confit