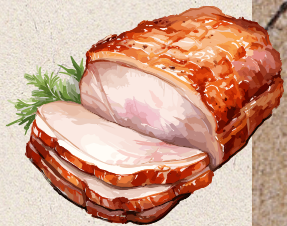




Le rôti de porc accompagné de purée de carottes et pommes de terre

Toujours dans l'optique de cuisiner sans faire de concession sur la variété, ni le goût, ni l'équilibre alimentaire, voici une autre recette savoureuse.

Pour 4 parts



750 g de rôti de porc

230 g de champignons (1 conserve de champignons de Paris)

1 oignon jaune émincé

25 g de beurre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

3 cuillères à soupe de moutarde de Dijon

15 cl de vin blanc



Vous pouvez ajuster les quantités selon vos goûts.

1. Faire fondre le beurre dans une cocotte.
2. Y faire revenir le rôti en le retournant pour que tous les côtés soient bien dorés.
3. Ajouter le vin blanc et recouvrir. Laisser 30 minutes à feu doux.
4. Pendant ce temps, préparer la purée de carottes et pommes de terre.
5. Rajouter les champignons et les oignons Laisser le tout mijoter de nouveau pendant 20 minutes.
6. Pour finir, intégrer la moutarde et la crème fraîche.
7. Sortir le rôti.
8. Pour votre proche malade: Découper une part, rajouter de la sauce avec des champignons et des oignons et mixer le tout.



La purée de carottes et pommes de terre

Un accompagnement parfait pour la viande et certains poissons. Pas trop lourd, agréable au goût et bon pour la santé.

Et personnellement, je fais au plus simple.

Pour 4 parts

400g de carottes

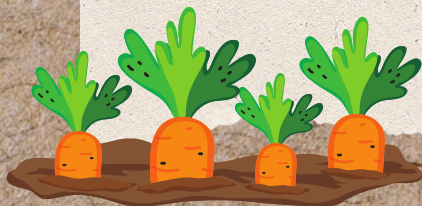
400g de pommes de terre

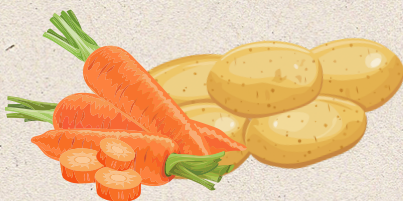
Du beurre (à doser en fonction de votre goût)

1 œuf

Du lait

Du sel et du poivre.





Une fois épluchés, vous pouvez cuire les légumes à la cocotte minute, à l'eau dans une casserole (c'est ce que je fais) ou à la vapeur (probablement la cuisson la plus saine).



Et puis c'est très simple.

1. Une fois cuits, écraser ou mixer les légumes.
2. Ajouter la quantité de beurre souhaitée.
3. Ajouter un œuf entier.
4. Verser du lait en fonction de la texture désirée.
5. Ajuster l'assaisonnement en sel et poivre.

