



Briam aux côtelettes de porc



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Fork and knife icon

680 calories

ACCOMPAGNEMENT

à se procurer

Huile d'olive, 1 oeuf, sel et poivre

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS	TEMPS
1 aubergine, émincé 1 oignon, émincé 1 gousse d'ail, émincé 680 g de grelots en quartier 4 tomates, émincées finement 4 courgette émincées 300 ml de coulis de tomate 4 côtelettes de porc 15 ml de persil 1 contenant d'origan séché 1 pincée d'épice pour porc	Préchauffez le four à 400 degré Dans une poêle, faites chauffer de l'huile à feu moyen et faire cuire l'aubergine de 5 à 7 minutes. Réservez Ajouter l'oignon et l'ail, dans la poêle, et faites revenir 5 minutes. Réserver Dans la meme poêle, ajouter les pommes de terre, les tomates, les courgettes, le coulis et 200 ml d'eau. Mélanger avec l'oignon, l'ail et l'aubergine réservés, dans un grand plat allant au four. Arroser d'huile. Parsemer d'origan et de persil. Enfourner pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Pendant ce temps, assaisonner le porc avec l'épice, sel et poivre. Cuire les 2 côtés au bbq ou dans une poele avec un filet d'huile. Réserver Monter les assiettes en répartissant les légumes et les côtelettes.	25 RÉSULTAT 4
 au jour le jour		bon appétit