



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Cocotte de porc provençale

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1h

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600 g de porc dans l'échine*
- Chorizo*
- 3 tomates concassées*
- 2 courgettes*
- 1 poivron vert*
- 1 poivron jaune*
- 2 oignons*
- 2 gousses d'ail*
- 3 feuilles de laurier*
- 1 càc de paprika*
- 1 L de bouillon*
- Huile d'olive*
- Sel, poivre*

Préparation de la recette :

Découpez la viande en gros dés.

Faites-les revenir à la cocotte dans l'huile chaude, salez et poivrez.

Pelez et coupez les oignons en 4, ajoutez-les dans la cocotte ainsi que le laurier, les gousses d'ail pressées et le paprika.

Ajoutez ensuite les tomates concassées, les poivrons et les courgettes coupées en dés.

Découpez le chorizo en petits morceaux, mettez-le dans la cocotte et couvrez le tout de bouillon.

Laissez mijoter une heure à feu doux et couvert.