



RÔTI DE PORC AUX POIVRONS

 10 minutes 55 minutes 5 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de poivron rouge, cru
- 200 grammes de poivron jaune, cru
- 200 grammes de poivron vert, cru
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (16 g)
- 700 grammes de jambon de porc à cuire ou Jambon à rôtir/cuire au four
- 10 grammes de thym, séché
- 20 grammes de vinaigre balsamique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Équeutez, videz et émincez les poivrons. Écrasez les gousses d'ail avec la peau.
- 2° Chauffez l'huile dans une cocotte, saisissez le rôti, ajoutez les poivrons, l'ail et le thym, salez, poivrez et laissez cuire 45 min à couvert.
- 3° Ajoutez le vinaigre, mélangez et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (270 g)	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	304 kcal	15 %
PROTÉINES	11 g	29 g	59 %
GLUCIDES	3 g	7 g	3 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	6 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	36 mg	98 mg	4 %