

COCOTTE DE PORC IBÉRIQUE

 15 minutes

 45 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 plumas de porc ibériques ou filet mignon (600g)
- 500 grammes de pomme de terre grenaille
- 100 grammes de chorizo
- 1oignon moyen (100 g)
- 1 grosse boîte de tomate, pulpe
- 30 grammes d'olive noire, en saumure
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les plumas en 2, ou détailler le filet mignon. Epluchez et émincez l'oignon. Détaillez le chorizo en rondelles d'un centimètre Lavez et séchez les pommes de terre. Lavez et ciselez le persil
- 2° Dans une cocotte, faites dorer le porc dans l'huile d'olive. Et réservez le dans une assiette. Faites revenir l'oignon dans la même cocotte pendant 2mn, puis ajouter le chorizo, faites revenir encore 2mn. Ajouter les tomates, les olives, les pommes de terre, le porc et 25ml d'eau. Salez, poivrez et laisser mijoter une trentaine de minutes.
- 3° Servez parsemé de persil
- 4° Servez parsemé de persil

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (436 g)	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	487 kcal	24 %
LIPIDES	5 g	24 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	42 %
CHOLESTÉROL	17 mg	72 mg	24 %
SODIUM	138 mg	602 mg	25 %
GLUCIDES	6 g	25 g	8 %
SUCRES	1 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	18 %
PROTÉINES	10 g	43 g	—