

## Sauté de Porc aux Légumes du Soleil

---

Temps de Préparation : 30 mn

Temps de Cuisson : 60 mn

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de sauté de porc préparé en morceaux,
  - 3 courgettes,
  - 1 aubergine,
  - 2 oignons,
  - 2 poivrons,
  - 1 branche de romarin,
  - 1 branche de thym,
  - 20 cl de vin blanc,
  - 5 cl d'armagnac,
  - 120 g d'olives noires,
  - Sel et poivre.
- 1) Dans une cocotte, faire rissoler le sauté dans une cocotte et assaisonner. Mouiller d'Armagnac, faire flamber et verser le vin blanc.
  - 2) Faire revenir les oignons émincés dans une poêle pendant 15 minutes puis ajouter les légumes émincés et assaisonner. Laisser mijoter 15 minutes puis ajouter le romarin et le thym.
  - 3) Verser le tout sur le sauté et faire cuire pendant 25 minutes. Ajouter les olives en fin de cuisson.
- 

## Sauté de Porc et sa Sauce aux Agrumes

---

Temps de Préparation : 30 mn

Temps de Cuisson : 45 mn

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 gr de sauté de porc,
  - 2 oranges,
  - 2 pamplemousses
  - 1 cuillère à soupe de miel,
  - 3 cuillères à soupe d'huile,
  - ½ cuillère à café de cannelle en poudre,
  - 1 cuillère à soupe de crème fraîche,
  - Sel et poivre.
- 1) Dégagez le zeste d'une orange et d'un pamplemousse, puis coupez-les en lanières régulières. Plongez-les une minute dans de l'eau bouillante et égouttez-les. Prenez les quartiers d'orange et de pamplemousse et conservez-les dans leur jus.
  - 2) Faites revenir le sauté de porc dans une cocotte avec l'huile. Lorsque celui-ci est bien doré de chaque côté, assaisonnez-le de sel et de poivre, puis ajoutez le miel, le jus d'agrumes, la moitié des zestes, le vinaigre et la cannelle.
  - 3) Laissez l'ensemble cuire à couvert et à feu doux pendant 30 à 45 mn environ.
  - 4) Après la cuisson, retirez la viande et incorporez-y la crème fraîche, mixez le tout et ajoutez qu'en dernier les quartiers d'agrumes juste pour les réchauffer.

### **Conseil :**

Servez le sauté de porc avec la sauce, les zestes restants et du riz sauvage de préférence. Bonne dégustation !

---