

Grillades de porc pimentées

Préparation : 40 mn

Cuisson : 25 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

8 petites grillades de porc
600 g de petites pommes de terre grenailles
100 g de tomates cerises
1/2 tête de brocolis
1 courgette
2 oignons rouges
1/2 botte de persil plat
1/2 botte de cerfeuil
1 petit piment rouge
3 c à s de sauce soja (je prends de l'allégée en sel)
1 c à s de miel
5 c à s d'huile d'olive
10 g de beurre
Sel et poivre du moulin

Cuire les pommes de terre lavées et non pelées 10 mn à l'eau bouillante salée. Les égoutter. Détacher les bouquets de brocolis et les cuire à la vapeur 5 mn environ. Laver la courgette et la couper en tranches.

Dans une cocotte faire chauffer 3 c à s d'huile et faire rissoler les pommes de terre avec 1 oignon rouge haché. Ajouter la courgette, cuire 5 mn puis ajouter les brocolis, les tomates cerises et le beurre. Assaisonner.

Hacher le piment épépiné avec les herbes et l'oignon restant. Assaisonner les grillades de porc et les dorer 5 mn environ à la poêle avec le reste d'huile. Ajouter la sauce soja et le miel et cuire 1 mn à feu vif, puis parsemer du mélange aux herbes et servir avec les légumes.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>