



PLAT PRINCIPAL

POTÉE TRADITIONNELLE



★★★★☆ (36)

ENV. 1 H
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 600 g** de poires mûres
- 1 cs** d'huile de colza HOLL
- 400-500 g** de ragoût de porc maigre
- 1 pincée** de clou de girofle en poudre
- poivre
- 1 dl** de moût
- 1 dl** de bouillon de légumes sans gluten et sans lactose
- ½** bâton de cannelle
- 1** feuille de laurier
- ½ cc** de sel
- 700 g** de pommes de terre à chair ferme

PRÉPARATION

- 1** Enlever le trognon des poires et couper ces dernières en quartiers. Faire chauffer l'huile de colza dans une poêle, ajouter la viande et la faire griller. Assaisonner avec le clou de girofle en poudre et du poivre. Déglacer avec le moût et le bouillon de légumes, ajouter les quartiers de poires, le bâton de cannelle, la feuille de laurier et du sel et incorporer avec précaution. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 à 35 minutes.
- 2** Éplucher les pommes de terre, les couper en cubes de 3 cm et les poser sur le mélange de poires et de viande (ne pas incorporer). Laisser mijoter pendant 20 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres puis incorporer. Enlever la feuille de laurier.

ASTUCE

- Remplacer le ragoût de porc par un carré de porc.
- Remplacer les poires fraîches par 200 g de poires ou de pommes séchées.