

Rôti de porc, aubergine & tomates



Recettes100faim.fr

Pour 4 personnes | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 45 minutes

1 rôti de porc ≈ 750 g • Sauce tomate 500 mL

Vin blanc sec (ou eau) 200 mL • 2 petits oignons rouges ≈ 200g

2 gousses d'ail • 2 aubergines ≈ 700g

Huile d'olive 8 càs • Sel et poivre

1 bouquet garni • 20 olives (noires ou vertes) ≈ 60g



1. Éplucher et émincer l'ail et les oignons. Égoutter et rincer les olives puis les découper en fines rondelles. Laver les aubergines, découper les extrémités et les découper en gros cubes (3 cm). **Ciseler finement** le basilic.



2. Dans une **cocotte**, verser **2 càs** d'huile d'olive. Sur **feu vif**, **saisir** le rôti sur toutes les faces, il doit être doré ≈ **5 minutes** puis le retirer de la cocotte.



3. Toujours dans la cocotte mais sur **feu moyen**, ajouter le reste de l'huile d'olive (**6 càs**) et faire revenir les légumes (ail, oignons, aubergines) ≈ **10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient dorés, **remuer** souvent.



4. **Ajouter** le rôti et le bouquet garni, verser la sauce tomate et le vin blanc (ou l'eau), saler poivrer et faire mijoter (**feu doux**) ≈ **30 minutes**.

5. Au dernier moment, ajouter les olives et le basilic ciselé avant de servir.

Conseils & astuces :

- Réaliser une [sauce tomate maison](#) ici.
- Les aubergines sont disponibles de Mai à Septembre.
- Télécharger le [calendrier des produits de saisons](#) ici.
- Les olives sont riches en bonnes graisses e ne contiennent pas de cholestérol.
- Comme tous les plats mijotés, c'est encore meilleur consommé le lendemain.

Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr

Recette en vidéo

