



## Rôti de porc à la Provençale

Pour 4 personnes :  
Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : une heure

Ingrédients :  
800 g de rôti de porc dans le filet  
3 courgettes  
3 tomates  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 pot de tomates séchées confites dans l'huile  
100 g de gruyère râpé  
1 verre de vin blanc  
Sel et poivre

Valeur énergétique : 669 kcal/personne, 2 798 kJ/personne

À l'aide d'un grand couteau, coupez la viande en escargot, en partant du bord de façon à obtenir un long morceau de viande d'une épaisseur de 2 cm. Saupoudrez la viande de sel et de poivre, ajoutez le fromage râpé et les tomates séchées. Roulez le rôti en le serrant bien et ficelez-le puis faites-le dorer dans l'huile, sur toutes ses faces. Jetez l'huile, ajoutez l'ail, versez le vin blanc et faites cuire 30 min. à couvert. Ajoutez les courgettes coupées en tronçons, les tomates et les oignons coupés en quartiers. Poursuivez la cuisson 30 min., toujours à feu doux. Servez le rôti accompagné de ses légumes et d'un riz pilaf.

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

