



Sauté de porc aux aubergines

Pour 4 personnes :

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients :

1 kg d'échine de porc

2 oignons

1 gousse d'ail

10 cl de vin blanc

1 litre de fond de veau

50 cl de sauce tomate

1 bouquet garni

3 aubergines

1 cuillerée à soupe de persil haché

100 g de farine

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

Valeur énergétique : 688 kcal/personne, 2 878 kJ/personne

Préchauffez le four. Epluchez les oignons, émincez-les finement. Epluchez l'ail, écrasez-le à l'aide d'une fourchette. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile, faites sauter vivement l'échine de porc coupée en petits cubes. Ajoutez les oignons et l'ail écrasé. Faites suer l'ensemble pendant quelques minutes.

Ajoutez le vin blanc, laissez réduire à découvert. Ajoutez le fond de veau, la sauce tomate et le bouquet garni. Salez, poivrez. Enfournez, laissez cuire 20 min. Réservez la viande. Epluchez les aubergines avec un couteau économe, en laissant quelques bandes de peau. Tranchez-les en rondelles de 1,5 centimètres.

Dans une poêle anti-adhésive, faites chauffer l'huile. Enrobez les rondelles d'aubergine de farine, tapotez-les pour retirer l'excédent. Faites-les sauter 15 min à feu vif en les retournant délicatement pour les colorer de chaque côté. Servez le sauté de porc nappé de sauce et accompagné des aubergines. Saupoudrez de persil haché.

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

