

Recette cookeo : rôti de porc à la moutarde



Découvrez dans cet article une recette de rôti de porc à la moutarde. Cette recette est facile et rapide à réaliser Elle comporte peu de calories et devrait ravir vos papilles.

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc

200 g de carottes congelées

200 g de champignons de Paris congelés

200 g d'oignons congelés

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à café de miel

Sel

Poivre

Une petite boîte de tomates de tomates pelées

500 ml d'eau 1 bouillon de cube de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation de ce rôti à la moutarde

1. Allumez votre appareil, choisissez la fonction manuelle puis « Dorer » l'appareil se met en préchauffage puis vous demande d'ajouter les ingrédients .Vous ajoutez alors les oignons avec de l'huile d'olive et vous les faites dorer
2. Ajoutez le rôti puis faites le revenir 1 mn sur chaque face
3. Ajoutez le reste des ingrédients : carottes, champignons de Paris, tomates pelées.

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau ,1 cube de bouillon de bœuf, 1 cuillère à soupe de moutarde et 1 cuillère à café de miel. Vous pouvez si vous le souhaitez saler et poivrer. Versez le bouillon préparé dans la cuve

4. Arrêtez la fonction « dorer » puis sélectionnez départ immédiat avec une cuisson rapide. Choisissez le temps de cuisson (45 mn) puis fermez le couvercle de votre appareil.

Vous pouvez servir éventuellement des pâtes ou du riz avec ce rôti à la moutarde si vous souhaitez un apport en féculents. Si vous optez pour les pommes de terre faites les cuire avec le reste des ingrédients après les avoir épluchés et lavés.

