

Recette simple et légère : Marengo de porc



Marengo : une recette simple qui nous vient d'une bataille célèbre où Bonaparte remporta une victoire lors de la campagne d'Italie en 1800 non loin d'un village du Piémont *Marengo*. Le cuisinier de Bonaparte Dunand qui devait concocter des repas avec les moyens du bord fit frire le poulet avec des tomates et de l'ail ainsi que des écrevisses, des œufs et des croutons. Bonaparte apprécia cette recette simple et désira qu'on lui refasse mais pour des soucis de commodité le cuisinier du modifier quelque peu la recette, le poulet devint du veau l'eau du vin pour la sauce qui garda le nom de **Marengo** et les écrevisses supprimées.

A côté du fait que ce plat soit historique, il n'en demeure pas moins qu'il est facile à réaliser, économique et léger en calories et surtout en matières grasses. C'est pour cette raison que la viande est préalablement cuite dans l'eau avant d'être mijoter au vin blanc.

Préparation : 30 min **Cuisson** : 2 h

Ingrédients de cette recette simple Marengo de porc

1 kg de rôti de porc (épaule)

4 carottes

200 g de cèpes ou champignons de paris

Vin blanc + eau

1 oignon

4 tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe d'huile de colza

50g de concentré de tomates

Sel et poivre

Persil

2 échalotes

1 pincée d'ail déshydraté

1 bouquet garni

Riz

Préparation de cette recette simple Marengo de porc

1. Plonger le rôti dans de l'eau avec 30 cl de vin blanc ainsi que le bouquet garni, laisser cuire 1 H30 à feu

doux. Puis rajouter les carottes coupées en rondelles au bout d'une heure.

2. Faire dorer les oignons et les échalotes avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Laver les tomates, les couper en morceaux et les faire revenir avec l'oignon et l'échalote, rajouter le persil.
3. pendant la cuisson des oignons et des échalotes faire cuire les cèpes dans une autre poêle à feu vif pendant 3 mn puis à feu doux, rajouter une pincée d'ail déshydraté.
4. Egoutter le rôti et les carottes puis les remettre dans une cocotte avec le mélange oignon, échalotes, cèpes. Ajouter de l'eau et du vin blanc et laisser mijoter 1 h .
5. Ajoutez le concentré de tomates en fin de cuisson. Bien mélanger. Salez et poivrez.
6. Dresser le plat dans une assiette avec la préparation de cette recette de cuisine de porc Marengo aux cèpes. Accompagner ce plat avec du riz.

Listes des courses pour cette recette simple

1 kg de rôti de porc (épaule)

4 carottes

200 g de cèpes ou champignons de Paris

Vin blanc

1 oignon

4 tomates

huile d'olive

huile de colza

50g de concentré de tomates

Sel et poivre

Persil

2 échalotes

Deshydraté ou ail frais selon votre convenance

1 bouquet garni

Riz

Cette recette simple **Marengo** de porc devait vous régaler avec ou sans les cèpes. Bon appétit.