

Côtes porc pommes de terre courgettes plancha



Côtes porc pommes de terre courgettes plancha

Ingrédients pour 2 personnes

2 à 3 côtes de porc

2 courgettes

4 pommes de terre

Quelques feuilles de persil

4 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Sel

Poivre

Ingrédients pour 4 personnes

4 à 5 côtes de porc

4 courgettes

8 pommes de terre

6 à 8 gousses d'ail

Quelques feuilles de persil

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les courgettes et les pommes de terre en morceaux(épluchez les) et faites-les précuire au robot cuiseur ou dans un faitout.

Lavez le persil.

Passez le persil et les gousses d'ail au hachoir. Ajoutez les cuillères à soupe d'huile d'olive et mélangez.

Huilez et faites chauffer votre plancha.

Quand la plancha est chaude faites cuire les côtes de porc

Ajoutez le mélange ail/persil/

Au bout de 10 mn de cuisson ajoutez les courgettes.

Salez et poivrez.

Comptez 15 mn à 20 mn de cuisson (variable en fonction de l'épaisseur de vos aliments et de la puissance de votre

plancha)