

Echine de porc à la moutarde et aux pommes

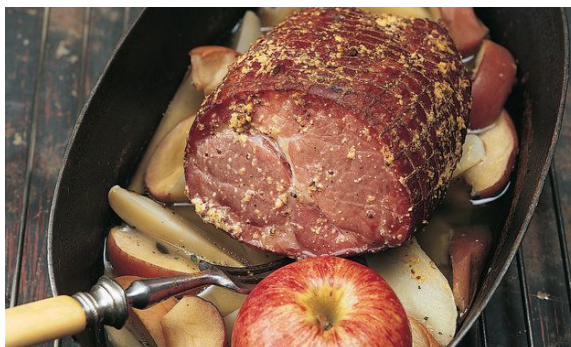
Ingrédients

Pour 4-6 personnes

1 plat à gratin de 3 l
papier d'alu

beurre pour le plat

800 g-1 kg d'échine de porc
2-3 cs de moutarde gros grains
800 g de pommes de terre, pelées et coupées en quartiers
4 petites pommes rouges, épépinées et coupées en
quartiers
1 dl de vin rouge
env. 1,5 dl de bouillon de légumes
poivre du moulin
flocons de beurre



Préparation

Préparation: 30 minutes

Prêt en 30 minutes

1. Badigeonner l'échine de moutarde, disposer dans le plat beurré.
2. Disposer les pommes de terre et les pommes dans le plat, à côté de la viande. Ajouter le bouillon et le vin, assaisonner. Garnir de flocons de beurre. Couvrir de papier d'alu. Cuire 70-75 min au milieu du four préchauffé à 180 °C. Arroser de temps en temps de liquide.
3. Couper la viande en tranches, servir avec les pommes de terre et les pommes.

Servir avec une salade verte.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 401 kcal; protéines: 44 g; lipides: 6 g; glucides: 38 g.