ROTI DE PORC CHARCUTIERE

Famille Recette

Viandes

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Roti de Porc à Braiser	VPO	750				
2 Lait	PLF		500			
3 Gousses d'Ail	Assais.					3
4 Brin de Thym	Assais.					2
5 Feuilles de Laurier	Assais.					2
6 Pincée de Cumin (Graines ou Poudre)	Assais.					
7 Curcuma (facultatif)	Assais.				1	
8 Sel, Poivre	Assais.					
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Peler l'ail, le couper en fines lamelles, saler et poivrer, bien mélanger. Faire des incisions autour du rôti, introduire les lamelles d'ail. Poivrer tout autour. Mettre dans 1 plat, filmer et laisser 1 nuit au frigo. NE PAS SALER. Le lendemain, déposer les feuilles de laurier dans la cocotte, mettre par-dessus le rôti. Parsemer de cumin, curcuma, thym, sel, poivre. Arroser du lait, recouvrir d'eau froide à + 2 cm. Faire cuire 1h30 sur feu doux. Retirer le rôti, l'enrouler dans 1 feuille d'aluminium. Le laisser se reposer 10 mn avant de servir.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.