



Porc sauté aux courgettes



(4 portions)

30 ml	huile d'olive	2 c. à s.
1	courgette, coupée en 2 dans le sens de la longueur, et émincée	1
2	branches de céleri, émincées	2
1	poivron rouge, en gros morceaux	1
2	pommes, pelées, évidées et en quartiers	2
2	gousses d'ail, écrasées et hachées	2
8	côtes de porc, en lanières	8
15 ml	persil frais haché	1 c. à s.
	sel, poivre et paprika	

1. Dans la moitié de l'huile d'olive chaude, faire cuire à feu vif les légumes, les pommes et l'ail 3 minutes. Saler et poivrer.

2. Remuer et poursuivre la cuisson 3 minutes, à feu moyen. Retirer de la poêle et réserver.

3. Dans le reste de l'huile d'olive, faire revenir à feu moyen la viande 2 minutes de chaque côté. Saler et poivrer.

4. Remettre les légumes et les pommes dans la poêle. Ajouter le persil. Saler, poivrer et saupoudrer légèrement de paprika. Faire cuire 2 minutes.