

Côte de porc et petits légumes au four

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 1 côte de porc
- 200g de pommes de terre
- 1 tomate
- ½ poivron rouge
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de thym et romarin
- 1 feuille de laurier
- Persil
- 4 amandes

Préparation 20 minutes / Cuisson 30 – 45 minutes

- Préchauffer le four à 220°C
- Éplucher les pommes de terre, les laver, les essuyer et les couper en cubes de 2cm sur 2cm
- Laver et couper la tomate en morceaux
- Laver le poivron, ôter les pépins et le couper en lamelles
- Éplucher et trancher finement l'oignon
- Laisser la gousse d'ail entière sans l'éplucher
- Couper en 4 les amandes
- Huiler un plat allant au four
- Disposer la côte de porc
- Répartir les légumes au-dessus
- Ajouter les épices et les amandes
- Verser un ½ verre d'eau sur les légumes
- Mettre au four 30 – 45 minutes, les légumes doivent être fondants
- Déguster

Accompagnement

- Ce plat est idéal pour un dîner rapide et plaisir

Diétôdélites