

Filet de porc aux lentilles WW



Bon je vous l'accorde ce plat ne paye vraiment pas de mine. Néanmoins c'est une recette très savoureuse, à condition d'aimer les lentilles bien évidemment. La viande est bien tendre et pas sèche du tout et se marie parfaitement bien avec les [lentilles](#) en accompagnement.

Pour 4 pers / 7 pp par pers pour 150 gr de lentilles et 100 gr de viande

- 1 [rôti de porc dans le filet](#) de 1 kg environ
- 260 gr de lentilles vertes
- 2 carottes
- 1 petit oignon
- 1 bouillon cube de légumes

- 1 bouquet garni
- Sel, poivre
- 2 cs crème à 15 % de mg

Emincer l'oignon.

Eplucher les carottes et les couper en rondelles.

Dans une cocotte mettre les lentilles crues, l'oignon émincé et les carottes en rondelles.

Mélanger le tout.

Rajouter le bouillon cube émietté et le bouquet garni. Saler, poivrer

Poser le rôti sur les lentilles et couvrir les lentilles d'eau.

Couvrir et faire mijoter pendant 1h à 1h15 en surveillant et en rajoutant de l'eau si nécessaire.

A la fin de la cuisson, sortir le rôti et réserver au chaud.

Rajouter la crème dans les lentilles et mélanger hors du feu.

Servir le rôti coupé en tranches accompagné de lentilles.

Je vous rappelle pour conclure l'a dresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:
carflaga@gmail.com

je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur