

Rôti de porc au lait WW



POUR 5 PERS / 7 PP

Pour 100 gr de viande et 150 gr de pommes de terre

- 1 kg de rôti de porc dans le [filet](#)
- ½ oignon
- pommes de terre
- 2 carottes
- ½ litre de lait ½ écrémé

- sel, poivre
- muscade
- thym
- 3 feuilles de laurier

Dans une cocotte en fonte recouverte d'une feuille de cuisson faire revenir l'oignon émincé.

Rajouter la viande et faire dorer de tous les côtés.

Retirer la feuille de cuisson

Rajouter les carottes coupées en rondelles et les pommes de terres coupées en gros cubes.

Rajouter le lait, la viande et les légumes doivent être couverts. Ajuster la quantité de lait en conséquence.

Mettre le thym, un peu de muscade et le laurier.

Couvrir et faire cuire 1h à feu doux.

A la fin de la cuisson les légumes doivent être cuits et le lait doit avoir un peu réduit.

Saler et poivrer qu'à ce moment là.

*Attention si vous faites ww et que vous prenez un autre morceau de viande que le filet il faudra recalculer la recette.
Le filet étant un morceau de viande maigre.*