



## Rôti de porc aux pruneaux



### Ingrédients

- Pour 4 personnes  
Equivalence : 1 part de viande  
+ 1 fruit + 1 cuillère à soupe  
d'huile
- 1 rôti de porc de 600g à 800g  
sans barde
- 120 g de pruneaux
- 1 oignon épluché et coupé en  
lamelles
- 1 carotte épluchée et coupée  
en rondelles
- 2 verres de vin blanc sec
- 3 verres d'eau
- 120 g de crème fraîche 30 %  
MG (4 cuillères à soupe)
- 1 cuillère à café de thym coupé  
surgelé
- 3 feuilles de laurier
- sel, poivre
- Four préchauffé



### Préparation

- La veille au soir, mettre les pruneaux à tremper dans un saladier rempli d'eau froide.
- Le lendemain, disposer le rôti de porc dans un plat à four. Y ajouter les rondelles de carotte et les lamelles d'oignon.
- Saler, poivrer. Glisser le plat au four.
- Verser le vin blanc et l'eau dans une casserole, en y ajoutant les pruneaux égouttés.
- Couvrir et laisser cuire 20 mn. Puis prélever ¼ l du jus de cuisson des pruneaux.
- Y ajouter thym et laurier.
- Arroser le rôti dans le four avec ce liquide. Finir la cuisson. (environ 45 mn).
- Dresser ensuite le rôti cuit dans un plat de service conservé au chaud.
- Récupérer le jus de cuisson et le passer au chinois. Le verser dans une casserole. Y ajouter la crème fraîche et les pruneaux. Faire réduire et laisser cuire 3 à 4 mn tout en remuant le mélange.
- Napper le rôti de sauce et l'entourer de pruneaux. Servir bien chaud.

