

Rôti de porc à la citrouille et aux pruneaux



C'est l'automne et les citrouilles pointent du nez ! Elles rehaussent de couleur et de bonne humeur les petits plats mijotés tel ce rôti de porc parfumé aux 4 épices !

Ingrédients pour 4 personnes

800 grammes de filet de porc (désossé)
800 grammes de chair de citrouille en gros cubes
200 grammes de pruneaux dénoyautés
1 gros oignon rouge pelé et émincé
2 gousses d'ail, écrasées
90 grammes de beurre
2 cuillers à soupe de sirop d'érable
2 cuillers à café de 4 épices
Sel et poivre

Préparation

1. Entailler le filet de porc de 3 cm sur toute sa longueur.
2. Saler et poivrer l'intérieur ; glisser au centre la moitié des pruneaux et 1 cuiller de 4 épices. Refermer le rôti et le ficeler.
3. Faire fondre le beurre dans une cocotte. Y faire dorer le rôti de tous côtés.
4. Ajouter l'oignon, l'ail, le reste des pruneaux, la citrouille et 1 cuiller à café de 4 épices et le sirop d'érable.
5. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 1 heure.

Servir en accompagnement de la semoule (couscous), des pâtes au beurre ou du riz blanc.

Bon appétit !