

Rôti de porc oméga 3



Type de plat : **plat chaud**
Nb de personne : **X**
Difficulté : **X**
Coût : **X**
Préparation : **X**
Cuisson : **X**
Temps total : **X**



INGRÉDIENT PRINCIPAL

Le porc
Oméga 3

INGRÉDIENTS

- 800 g de rôti de porc
- 1 oignon
- 2 belles carottes
- 1 bouquet garni
- 1 couenne sel de Guérande
- épices

PRÉPARATION :

- Prendre un plat carré à hauts bords.
- Placer la couenne dans le fond, poser le rôti ficelé sur la couenne.
- Saler largement.
- Couper les carottes en rondelles et les disposer autour du rôti, placer sur la couenne le bouquet garni, ajouter l'oignon pelé et coupé.
- Ajouter de l'eau jusqu'à un centimètre du bord de plat dans un four à 140°.
- Laisser cuire 1 heure, retourner le rôti dans son jus.
- Remettre au four. 1 heure plus tard, piquer le rôti jusqu'à son milieu avec une fourchette, si les pointes sont chaudes votre rôti est cuit.

La recette est proposée par : [ABS Qualinord](#)

le saviez-vous ?

Pour vivre en bonne santé, nous avons besoin de trouver, dans notre alimentation, des éléments dits « essentiels » : notamment des acides gras insaturés (oméga 3 et oméga 6) que notre corps ne sait pas fabriquer. Or, la qualité nutritionnelle de la viande dépend des aliments consommés par l'animal. Les éleveurs de la région distribuent chaque jour, à leurs animaux, un menu sain et équilibré composé entre autres de lin, d'orge et de blé. **Les Oméga 3 améliorent la santé du cœur, le fonctionnement du cerveau et sont aussi indispensables aux enfants qu'aux séniors.** Ils jouent un rôle important dans la lutte contre les maladies de notre époque telles que le cholestérol, les maladies cardiovasculaires, les cancers, l'obésité, les dépressions...