

SAUTE DE PORC POIVRONS ET ANANAS (4 personnes)

- 600g d'épaule de porc
- 1 petit ananas frais
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 c. à s. de sucre
- 1 tasse à café d'eau
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Fond de veau

Couper l'épaule de porc en grosses lanières. Eplucher l'oignon et l'émincer. Découper l'ananas en cube de 2 cm et les poivrons en gros dés.

Dans une cocotte faire dorer l'oignon avec l'huile 3 minutes. Ajouter l'ananas et le sucre. Laisser caraméliser 5 minutes puis réserver.

Dans la cocotte, faire dorer les lanières de porc 5 minutes. Remettre l'oignon et l'ananas, puis ajouter les poivrons, l'eau et le fond de veau.

Couvrir et laisser cuire 30 minutes. Remuer de temps en temps et ajouter de l'eau si nécessaire.

