

## Estouffade de porc aux olives

Préparation 30 mn

Cuisson 2 h

Les ingrédients pour 4 personnes :

1 bon kg d'échine de porc désossée et découpée en morceaux  
3 oignons  
3 gousses d'ail  
1 bulbe de fenouil  
1 petite boîte de tomates pelées au naturel ( ou de pulpe de tomates )  
150 g d'olives vertes dénoyautées  
10 cl de vin blanc ( en prévoir plus )  
4 c à s d'huile d'olive  
1 feuille de sauge  
1 brin de romarin  
Sel et poivre du moulin

Peler et émincer finement les oignons. 2craser les gousses d'ail pelées. Nettoyer le bulbe de fenouil et le couper en 4 morceaux. Les rincer et les égoutter puis les émincer. Égoutter les tomates et les couper en morceaux.

Dans une cocotte faire revenir à l'huile d'olive les morceaux de viande sur feu vif. Quand ils sont dorés de tous côtés les retirer de la cocotte et les réserver.

Dans la cocotte faire fondre les oignons, l'ail et le fenouil et au bout de 10 mn environ remettre la viande et ajouter la pulpe de tomates, le vin blanc, sel et poivre. Ajouter la sauge et le romarin, couvrir et faire mijoter à feu doux 1 h 30. Au bout de ce temps ajouter les olives rincées et égouttées et cuire encore 30 mn. Servir bien chaud avec des pâtes, des pommes de terre ou du riz.

A mi-cuisson il pourra être utile de rallonger la sauce soit avec du vin soit avec de l'eau.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>