

RECETTE DE LA FRICASSÉE DE LIMOUX PORC DU PAYS CATHARE

Ingrédients pour 6 personnes

- 200 g de foie de porc
- 2 kg de viande de porc
- 1 rognon de porc
- 150 g de jambon de pays
- 2 oignons de Citou
- 4 ou 5 grains d'ail
- 1 cuillère à soupe de purée de tomate
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- Farine, sel et poivre, thym et laurier
- Huile d'olive.

Couper la viande en petits morceaux 1 cm et demi et la faire revenir dans l'huile

Enlever les morceaux de viandes de la marmite

Dans cette même marmite faire revenir l'oignon coupé très fins

Y ajouter le jambon puis l'ail mixé

Y remettre la viande et remuer pour bien mélanger

Quand tout est bien doré, ajouter le coulis de tomate et le vinaigre en remuant

Saupoudrer d'une cuillère à soupe de farine et bien mélanger pour la faire fondre

Ajouter de l'eau en recouvrant bien la viande

Ajouter : sel, poivre, thym et laurier et amener à ébullition

Laisser mijoter 2 heures minimum

Servir avec haricots lingots du pays cathare.