Rôti de porc au four

Viande Suisse
La différence est là.

Durée totale: 1 h 15 min

Temps actif: 25 min

Facile

Ingrédients

Pour 6 personnes

1 kg	filet de porc suisse, ficelé
2 cs	huile
2	tomates, coupées en quartiers
2	carottes, épluchées, coupées en bâtonnets
2	oignons, coupés en morceaux
4 brins	thym
60 g	beurre
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans pommes de terre sautées et légumes) contient env.:

150	kcal
16 g	de protéines
1 g	de glucides
8 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

La différence est là: Détention des animaux.

La Suisse fait beaucoup pour le bien-être des animaux. Nous avons des programmes volontaires tels que SST et SRPA pour une détention proche de la nature et l'une des lois sur la protection des animaux les plus strictes au monde régissant notamment l'alimentation et l'utilisation des médicaments.

Préparation

1 Sors le filet de porc du frigo 1 heure avant de le préparer.
Fais préchauffer le four à 160° C pour les fours à chaleur tournante ou à 180° C pour les fours à chaleur supérieure et inférieure.

2 Verse l'huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, elle est assez chaude et tu peux y mettre ta viande. Saisis uniformément ton filet pendant environ 4 minutes, jusqu'à ce

qu'il soit bien doré. Attention: ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus.

3 Mets le rôti et les légumes dans le plat préchauffé. Sale et poivre. Pique le thermomètre à l'endroit le plus épais de la viande. Enfonce-le jusqu'au cœur.

4 Ajoute les brins de thym et le beurre directement sur la viande et mets le plat au milieu du four préchauffé. Attention! Pour le réglage du thermomètre: la température finale est réglée sur 63° C, mais il faudra déjà sortir la viande du four lorsqu'elle aura atteint 57° C.

5 Toutes les 15 minutes, arrose la viande avec un peu de beurre fondu.

6 Quand la température est de 57° C, sors le rôti du four, couvre-le de papier alu et laisse-le reposer jusqu'à ce qu'il atteigne une température à cœur de 63° C. Le jus de viande va ainsi bien se répartir dans l'ensemble du rôti.

7 Enleve la ficelle et coupe le rôti en tranches. Tu peux servir immédiatement.