

Cou de porc mariné sur planche de hêtre ou de fruitier



Mon choix.

- Durée totale: 3 h
- Temps actif: 45 min
- Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g** cou de porc suisse
- 0.5 bouquet** thym
- 3** gousses d'ail
- 0.5 dl** jus de citron
- 3 dl** jus de pomme
- 0.5 cc** sel
- 600 g** haricots verts
- 300 g** pâtes, p. ex. conchiglie rigate ou farfalle
- 2 bouquet** radis avec les fanes
- 1** oignon de printemps
- 3 cs** vinaigre de vin blanc
- 0.5 dl** bouillon de légumes
- 150 g** demi-crème acidulée
- 2 cs** huile de colza pressée à froid
- sel
- poivre noir du moulin
- 2 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 1** planche à fumer en bois de hêtre, de pommier ou de cerisier, 20 × 40 cm

Préparation

- 1** Hacher grossièrement le thym. Peler l'ail et l'écraser avec la lame d'un couteau. Mettre la viande dans un sac de congélation avec le thym, l'ail, le jus de citron, le jus de pomme et le sel et laisser mariner au moins 2 heures.

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 922** kcal
- 52 g** de protéines
- 73 g** de glucides
- 45 g** de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Pas de stress

Les animaux de l'engraisneur de porc Chappuis subissent le moins de stress possible.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 2 Tremper la planche à fumer pendant 1-2 heures dans de l'eau froide.
- 3 Laver et éplucher les haricots et les couper en morceaux de 2 cm. Les faire cuire dans un grand volume d'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres. Les retirer avec une écumoire, les mettre dans une passoire et les refroidir sous l'eau froide. Cuire ensuite les pâtes dans la même eau de cuisson en les gardant al dente, puis les égoutter.
- 4 Laver les radis et l'oignon de printemps. Couper les fanes des radis en lamelles et les radis en fines tranches. Couper l'oignon de printemps en fines rondelles, y compris le vert.
- 5 Pour la sauce, mélanger le vinaigre, le bouillon, la crème acidulée et l'huile de colza dans un bol, saler et poivrer. Ajouter les légumes préparés et les pâtes, puis mélanger le tout.
- 6 Chauffer le gril pour une cuisson indirecte à feu moyen (160-180° C). Retirer la viande de la marinade et l'enduire d'huile.
- 7 Déposer le cou de porc sur la planche préparée et le griller à chaleur indirecte et couvercle fermé pendant 60 minutes, jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 72° C. Laisser reposer 10 minutes avant de le couper en tranches. Dresser la viande avec la salade de légumes et de pâtes.
Conseil
Faire réduire la marinade à ½ dl de liquide et la passer au tamis. En badigeonner la viande de temps en temps pour obtenir une délicieuse saveur caramel.