

Joue de porc avec crumble et salade de petits pois et haricots



La différence est là.

 Durée totale: 2 h 25 min

 Temps actif: 30 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 8 morceau** joues de porc suisse (à commander chez le boucher)
- 100 g** lardo
- huile de colza HOLL
- 100 g** carottes
- 2** oignons
- 15 g** concentré de tomate
- 3 dl** vin rouge
- 5 dl** fond de bœuf
- sel
- poivre noir du moulin
- 50 g** panko

Purée de pommes de terre

- 500 g** pommes de terre farineuses
- 120 g** beurre
- 2 dl** lait
- noix de muscade

Salade de petits pois et haricots

- 500 g** haricots blancs
- 15 g** sel
- 50 g** petits pois jaunes
- 50 g** haricots verts

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.

- 50 g beurre
- 15 g vinaigre balsamique blanc

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 1206 kcal
- 41 g de protéines
- 56 g de glucides
- 83 g de lipides



Contient du gluten



Contient du lactose

Préparation

- 1 Dans une cocotte, faire revenir brièvement les joues de porc des deux côtés dans l'huile de colza et les réserver.
- 2 Peler les carottes et les oignons, les couper en petits morceaux et les faire revenir dans la cocotte.
- 3 Ajouter le concentré de tomates et faire revenir le tout. Déglacer au vin rouge, ajouter le fond de bœuf, saler et poivrer.
- 4 Remettre les joues dans la cocotte et laisser mijoter environ 90 minutes.
- 5 Couper le lardo en petits dés et le faire sauter jusqu'à ce qu'il soit doré. Passer les cubes au tamis et faire sauter le panko dans la même graisse, puis égoutter.
- 6 Éplucher les pommes de terre, les faire cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les égoutter et les réduire en purée.
- 7 Porter le beurre à ébullition avec le lait, ajouter à la purée et assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade.
- 8

Faire cuire les haricots blancs dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres, les égoutter et les saler. Faire la même chose avec les petits pois jaunes.

- 9 Blanchir les haricots verts dans de l'eau salée et les refroidir dans de l'eau glacée.
- 10 Mélanger les haricots et les petits pois et les réchauffer légèrement à la poêle dans du beurre, puis les faire macérer dans le vinaigre balsamique.
- 11 Retirer les joues de porc du fond et les réserver au chaud. Passer les légumes au tamis. Filtrer le fond de cuisson et laisser réduire jusqu'à obtention d'une sauce. Remettre les joues et les glacer.
- 12 Commencer par dresser la purée sur les assiettes en y imprimant un creux avec la louche. Mettre les joues de porc dans le creux et les napper de sauce. Placer la salade de petits pois et haricots à côté et terminer en saupoudrant les joues de crumble de panko et de lardo.