Carré de porc, sauce aux champignons, croquettes au fromage et aux épinards

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 50 min
Temps actif: 30 min
Marinage: 4 h
Moyenne

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 kg rack de porc suisse (commander à l'avance)
2 cc paprika fumé
1 cc ail en poudre
2 cc oignon en poudre
1 cc moutarde en poudre
poivre noir du moulin
sel
huile de colza HOLL

Sauce à la crème aux champignons

2 oignons
100 g champignons de Paris
100 g morilles
100 g champignons shiitaké
100 g pleurotes
1 dl vin blanc
1 dl crème

Croquettes au fromage et aux épinards

400 g pommes de terre farineuses
600 g épinards
200 g gruyère
2 œufs
100 g farine

30 g beurre
300 g chapelure
4 dl huile d’arachide

Salade de jeunes pousses

85 g mélange de jeunes pousses
1 cs huile d’olive
1 cs vinaigre balsamique blanc

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

1327 kcal
71 g de protéines
95 g de glucides
69 g de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Préparation

1. Mélanger toutes les épices et mariner le carré de porc pendant 4 heures dans ce mélange au réfrigérateur. Ressortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuire.

2. Saisir ensuite le carré de porc des deux côtés dans l’huile de colza et le cuire au four préchauffé à 180° C, chaleur supérieure et inférieure, jusqu’à ce que la viande atteigne une température à cœur de 62° C.

3. Peler les oignons, les émincer et les faire revenir. Les faire sauter dans la poêle avec les champignons nettoyés et coupés en petits morceaux jusqu’à ce qu’ils soient dorés. Déglacer avec le vin blanc et ajouter la crème. Faire réduire la sauce aux champignons jusqu’à ce qu’elle soit légèrement épaisse. Saler et poivrer.

4. Cuire les pommes de terre jusqu’à ce qu’elles soient tendres, les égoutter et les réduire en purée. Laver ensuite les épinards, les blanchir et les refroidir. Réduire les épinards en purée et les mélanger aux pommes de terre. Mélanger le gruyère, les œufs, la farine et le beurre à la masse de pommes de terre et former des croquettes. Mettre celles-ci au congélateur pendant 10 minutes. Les paner et les faire frire dans l’huile d’arachide.

5. Faire mariner le mélange de jeunes pousses dans l’huile d’olive et le vinaigre balsamique.

6. Couper le carré de porc. Dresser la sauce aux champignons et le carré de porc sur les assiettes. Ajouter ensuite les croquettes et les jeunes pousses.

Viande Suisse

Mon choix.

Suisse. Naturellement.

SUISSE GARANTIE

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.