



# Carre de porc, sauce aux champignons, croquettes au fromage et aux épinards



La différence est là.

 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

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 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.



La différence est là.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.