


Langues de porc bouillies avec poireaux au raifort



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 30 min

 Temps actif: 50 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 3 langues de porc suisse, d'env. 300 g chacune, à commander chez le boucher
- 1 oignon
- 1 bouquet persil
- 4 graines de cardamome
- 4 baies de genièvre
- 1 cs poivre noir du moulin
- 1.5 l eau
- sel
- 600 g pommes de terre à chair ferme
- 800 g poireau
- 2.5 dl bouillon de légumes
- 0.5 dl vin blanc
- 1 paquet demi-crème pour sauces
- 1 cs maizena
- sel
- poivre noir du moulin
- 25 g raifort fraîchement râpé ou raifort en pot
- 1 bouquet ciboulette
- 2 cs beurre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 904 kcal
- 57 g de protéines
- 40 g de glucides
- 55 g de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Des porcs contre le gaspillage alimentaire

Les porcs valorisent les sous-produits de la production alimentaire. Ils contribuent à réduire le gaspillage alimentaire.

Préparation

1 Rincer soigneusement les langues de porc sous l'eau froide.

2

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.



La différence est là.

Couper l'oignon en deux et le mettre dans une casserole avec le persil, la cardamome, le genièvre, le poivre et l'eau. Porter le tout à ébullition et saler. Mettre les langues dans le bouillon, couvrir et les cuire environ 90 minutes au point d'ébullition jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Sortir les langues, les laisser refroidir légèrement et retirer la peau. Garder les langues au chaud dans le bouillon. Peler les pommes de terre et les couper en deux selon leur taille. Les mettre dans un panier et les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

3 Peler les poireaux et les rincer soigneusement sous l'eau courante. Les couper en rondelles, et cuire 10 minutes à couvert dans une casserole avec le bouillon, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter dans une passoire en récupérant le liquide de cuisson. Remettre celui-ci dans la casserole avec le vin blanc. Mélanger la demi-crème avec la maïzena, verser dans la sauce, porter à ébullition et assaisonner de sel, de poivre et de raifort. Ajouter le poireau et le réchauffer dans la sauce.

4 Ciseler la ciboulette. Faire mousser le beurre dans une poêle et y faire tourner les pommes de terre avec la ciboulette

5 Couper les langues de porc en fines tranches et dresser avec les poireaux et les pommes de terre.

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.