Double côte de porc farcie aux tomates séchées

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 15 min
Temps actif: 1 h
Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

2	côtes de porc suisse doubles d'env. 400 g chacune
6	tomates séchées à l'huile
2 branches	sauge
2 cs	câpres
	sel
800 g	bettes
1	oignon rouge
1 bouquet	persil
1	piment
2 cs	huile de tomates séchées ou, à la place, huile de colza
200 g	risoni (pâtes en forme de riz)
0.5 dl	jus de citron
0.5 dl	bouillon de légumes
3 cs	huile d'olive
1 pincée	sucre
	poivre noir du moulin
1 cc	huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

616	kcal
39 g	de protéines
47 g	de glucides
29 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Des porcs suisses moins stressés

L'engraisseur de porcs Valentin Chappuis veille ainsi à la détention la moins stressante possible et à la meilleure qualité de viande.

Préparation

1 Découper une poche profonde dans les côtes de porc – votre boucher s'en chargera volontiers. Couper les tomates séchées et la sauge en fines lamelles, hacher les câpres et mélanger le tout. En farcir la poche dans les côtes et la fermer avec des cure-dents. Saler les côtes et laisser reposer au moins 1 heure.

2 Détacher les feuilles des bettes, les laver et les couper en fines lamelles. Parer les côtes de bette et les couper en fines lamelles. Peler et hacher l'oignon. Laver et hacher le persil. Laver le piment, ôter le pédoncule et couper la gousse en fines rondelles.

3 Étuver l'oignon et le piment dans l'huile des tomates. Ajouter les côtes de bette, saler, couvrir et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Ajouter les feuilles et étuver le tout env. 3 minutes de plus. Laisser refroidir les bettes.

4 Cuire les risoni al dente dans un gros volume d'eau salée. Bien les égoutter. Mélanger le jus de citron, le bouillon et l'huile, saler, poivrer et sucrer. Ajouter les bettes, les risoni et le persil, mélanger et rectifier au besoin l'assaisonnement. Enduire les côtes de porc d'huile de colza. Préparer le gril pour une cuisson directe et indirecte.

5 Griller d'abord les côtes 5 minutes au feu direct, sans couvrir. Terminer la cuisson à couvert pendant 15 minutes env. dans la zone indirecte, en retournant la viande deux fois. Laisser reposer les côtes grillées 5 minutes. Détacher la viande de l'os et la couper perpendiculairement aux fibres. Servir avec la salade de bettes et de risoni.

Conseil
Si on ne veut pas préparer les côtes de porc sur le gril, on peut les cuire 2-3 minutes de chaque côté à la poêle. Toujours dans la poêle (allant au four), on les enfourne pour finir à 180° C pendant env. 15 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.