Épaule de porc au rub de café coleslaw et pommes de terre sautées

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 15 min
Temps actif: 30 min
Moyenne

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 kg	d’épaule de porc suisse
2 cs	de café soluble
1 cs	de cassonade
2 cs	de paprika en poudre
1 cc	d’ail en poudre
1 cc	de graines de fenouil, concassées au mortier
1 cc	de romarin séché
0.5 cc	de piment de Cayenne
1 cc	sel
0.5 cc	de poivre (1)
2 cs	d’huile de colza HOLL
400 g	de chou blanc
160 g	de carottes
1 bouquet	botte de ciboulette
100 g	de crème fraîche
2 cs	de vinaigre de pomme
1 cs	de moutarde
1 cs	de jus de citron
2 cc	de sucre
	sel, poivre (2)
800 g	de pommes de terre à chair ferme
3 cs	de beurre à rôtir
	sel

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

889	kcal
69 g	de protéines
46 g	de glucides
10 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Préparation

1. Éponger la viande pour la sécher. Mélanger le café et le reste des ingrédients, poivre (1) compris. En frotter la viande de tous les côtés.

2. Faire revenir la viande de toutes parts dans une cocotte avec l'huile chaude pendant env. 5 minutes. La rôtir à couvert au four préchauffé à 140 °C (chaleur tournante/air pulsé) pendant env. 75 minutes. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson env. 45 minutes, jusqu'à ce que la viande atteigne une température à cœur de 78–80 °C.

3. Partager le chou blanc en quatre, le couper en fines lamelles, parer les carottes, les râper grossièrement, ajouter. Ciseler la ciboulette, la mélanger avec la crème fraîche et le reste des ingrédients, sucre compris, saler et poivrer (2). Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

4. Éplucher les pommes de terre, les couper en cubes d'env. 2 cm. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Y faire cuire les pommes de terre à couvert à feu doux pendant env. 15 minutes. Retirer le couvercle et les faire dorer en les retournant de temps en temps pendant env. 10 minutes, puis saler.

5. Retirer la viande du four, la laisser reposer brièvement. La couper en tranches et servir avec le coleslaw et les pommes de terre sautées.