


Mini-pies à l'épaule de porc braisée



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 20 min

 Temps actif: 50 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g** épaule de porc suisse
- 1** grosse pomme acidulée
- 1** poireau
- 1** gousse d'ail
- 1 cs** beurre à rôtir
- 1 cs** purée de tomates
- 1.5 dl** vin blanc
- 1.5 dl** bouillon
- 2** feuilles de laurier
- cannelle
- sel
- poivre du moulin
- beurre mou pour les moules
- 1** pâte à gâteau rectangulaire
- 1 branche** romarin
- 1** jaune d'œuf
- 1 cs** crème

Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade d'endives) contient env.:

- 755** kcal
- 44 g** de protéines
- 40 g** de glucides
- 43 g** de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

Conseil

Demande aux professionnels de ta boucherie de couper la viande en petits dés.

Préparation

- 1** Couper la viande en petits dés de 1 x 1 cm. Peler la pomme, retirer le trognon et couper la chair en petits dés. Parer le poireau et le couper en fines lanières. Peler l'ail et le hacher finement.
- 2** Dans une cocotte, faire chauffer le beurre à feu vif puis y saisir la viande par portions. Sortir et réserver. Faire revenir le poireau, la pomme et l'ail dans la graisse de cuisson, ajouter la purée de tomates et laisser cuire 2-3 minutes. Déglacer avec le vin blanc et ajouter le bouillon.

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.

- 3 Remettre la viande dans la cocotte, ajouter le laurier et un peu de cannelle, et faire cuire à feu doux une vingtaine de minutes en remuant régulièrement. Le liquide doit s'être quasiment évaporé et la viande être tendre. Remettre éventuellement du bouillon. Saler, poivrer et laisser refroidir.
- 4 Beurrer 6 à 8 petits moules, couper la pâte et en tapisser généreusement les moules afin qu'il reste environ 1 cm de pâte tout autour.
- 5 Déposer la garniture dans les moules et replier un peu les bords de pâte vers l'intérieur – sans toutefois recouvrir totalement la garniture afin que la vapeur puisse s'échapper pendant la cuisson. Parsemer de romarin.
- 6 Mélanger le jaune d'œuf et la crème puis en badigeonner généreusement la pâte. Faire cuire les pies dans un four préchauffé à 175° C (chaleur supérieure et inférieure) pendant 25-30 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Accompagner d'une salade d'endives.