

Soupe aux légumes superposés avec épaule de porc



Mon choix.

⌚ Durée totale: 1 h 55 min

cook Temps actif: 25 min

🍴 Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

1 kg épaule de porc suisse (coupée en dés)

2 brins marjolaine (uniquement les feuilles)
poivre du moulin

2 oignons

300 g pommes de terre

300 g chou-navet

1 poireau

300 g chou blanc
beurre ramolli

1 cc cumin

1 1/2 cc bouillon corsé

4 brins persil
sel

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

395 kcal

45 g de protéines

17 g de glucides

13 g de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil

Demande à ton boucher de couper l'épaule de porc en cubes.

Préparation

- 1** (Faire) couper l'épaule de porc en dés d'env. 1,5 cm et assaisonner avec la marjolaine et du poivre. Peler et couper en rondelles les oignons, les pommes de terre et le chou-navet. Parer le poireau, le couper en deux dans le sens de la longueur puis en petits morceaux. Couper le chou blanc en fines lanières.
- 2** Beurrer le fond d'une cocotte (d'env. 3 l). Y disposer uniformément les rondelles de pommes de terre. Disposer par-dessus les dés d'épaule de porc et les rondelles d'oignon, puis le poireau, le chou-navet et enfin le chou blanc. Assaisonner avec un peu de cumin et couvrir à hauteur avec le bouillon corsé.
- 3** Faire cuire à couvert dans un four préchauffé à 180° C (chaleur inférieure et supérieure) pendant env. 90 minutes.

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.



Mon choix.

- 4 Verser dans des assiettes préchauffées et servir avec le persil grossièrement effeuillé. Saler selon son goût.

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.