



# Cou de porc fumé dans un ragout de carottes



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 15 min

 Temps actif: 25 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g** cou de porc suisse fumé (à commander)
- 600 g** carottes mélangées (p. ex. carottes nantaises, jaunes, violettes)
- 2** oignons
- 900 g** pommes de terre
- 3 cs** huile d'olive
- 3** feuilles de laurier
- 2** clous de girofle  
poivre du moulin
- 40 g** beurre

## Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade) contient env.:

- 772** kcal
- 43 g** de protéines
- 39 g** de glucides
- 45 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

### Seule la meilleure nourriture.

Nos animaux de rente reçoivent uniquement des aliments contrôlés et respectueux de l'espèce et de l'environnement: sans OGM, ni farines animales ni hormones ou antibiotiques pour stimuler les performances.

## Préparation

- 1 Parer les carottes, les oignons et les pommes de terre et les couper en bouchées. Faire chauffer l'huile d'olive dans un grand faitout, y verser les légumes et faire revenir le tout. Verser de l'eau de façon à juste recouvrir le tout. Ajouter les feuilles de laurier et les clous de girofle et porter à ébullition.
- 2 Ajouter le cou de porc, couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant env. 50 minutes.
- 3 Retirer le cou de porc et le couper en tranches. Enlever les feuilles de laurier et les clous de girofle. Saler et poivrer à volonté les légumes et la sauce et faire fondre le beurre dans la sauce. Plonger de nouveau un court

Sur [viandesuisse.ch](https://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.**

instant les tranches de cou de porc dans la sauce pour les réchauffer. Servir la viande avec les légumes dans des assiettes creuses.

Accompagner d'une salade verte.

**Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.**