



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.

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.



La différence est là.

- 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 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, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.