Rôti roulé de porc et pappardelles aux légumes

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 10 min
Temps actif: 40 min
Moyenne

Ingrédients

Pour 6 personnes

Rollbraten

1 kg	épaule de porc (coupée à plat, pour un rôti à rouler)
3 cs	tapenade d'olives
60 g	tomates séchées à l'huile, égouttées, hachées finement
3 cs	feuilles de thym
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2	oignons épluchés, coupés en dés d'1 cm
2	carottes épluchées, coupées en dés d'1 cm
100 g	céleri-rave épluché, coupé en dés d'1 cm
1	gousse d'ail, épluchée, coupée en deux
3 cs	concentré de tomates
5 dl	vin rouge
6 dl	fond de viande
10	grains de poivre noir, concassés
1	feuille de laurier
8	baies de genièvre
2	thym
1 cc	sel
	poivre

Pâtes aux légumes

300 g	pâtes plates (pappardelles)
1	courgette, coupée en deux dans le sens de la longueur

- **2** carottes, épluchées, coupées en deux dans le sens de la longueur
- **1 l** eau
- **1 cs** sel
- **2 cs** huile d'olive

Valeurs nutritives

1 portion (sans salade) contient env.:

- **690** kcal
- **52 g** de protéines
- **47 g** de glucides
- **29 g** de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Conseil

Mieux vaut commander et faire apprêter l'épaule de porc pour un rôti roulé auprès de ton boucher.

Préparation

1. Mélangez les tomates séchées et la tapenade d'olives.
2. Mettez l'épaule de porc bien à plat sur un plan de travail. Poivrez et recouvrez-la du mélange tomates-tapenade et de thym. Vous pouvez maintenant rouler la viande en un rôti bien serré.
3. Enroulez une ficelle d'environ 1,5 mètre autour du rôti et faites un nœud bien serré.
4. Mesurez 2 centimètres, tenez la ficelle avec le doigt, passez-la de nouveau autour du rôti et faites un nœud avec la boucle existante. Continuez comme ça jusqu'à la fin du rôti.
5. Retournez le rôti et nouez les deux extrémités de la ficelle ensemble.
6. Epluchez les carottes. Avec un épluche-légumes, faites de fines lamelles de carottes et de courgette. Mettez-les de côté.

Mon choix.

7 Versez l'huile dans la cocotte et faites chauffer à feu vif. Quand l'huile est liquide comme de l'eau, c'est qu'elle est assez chaude. Vous pouvez alors mettre votre rôti. Saisissez-le de chaque côté (environ 5 minutes), jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Enlevez-le de la cocotte et mettez-le de côté.

8 Réduisez la cuisson sur feu moyen et ajoutez les oignons, l'ail, les carottes et le céleri-rave. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoutez le concentré de tomates et laissez cuire pendant 3 minutes. Versez maintenant le vin rouge.

9 Laissez réduire le vin rouge pendant environ 3 minutes. Ajoutez le fond de viande, les épices et le sel, mélangez bien et portez à ébullition. Remettez le rôti dans la cocotte, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant environ une heure et demie.

10 Après 90 minutes de cuisson, vérifiez avec votre fourchette à viande si l'épaule de porc est cuite. Si elle s'enfonce facilement, c'est bon. Enlevez la viande, couvrez-la et mettez-la de côté.

11 Réduisez la température sur feu moyen et laissez réduire le jus de viande de moitié.

12 Cuisez les pappardelles dans de l'eau salée, selon les instructions indiquées sur le paquet. Environ deux minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les lamelles de légumes. A la fin de la cuisson, égouttez-les et mélangez-les avec un peu d'huile d'olive.

13 Il ne reste plus qu'à découper et à servir le rôti.