


Rôti roulé de porc et pappardelles aux légumes



La différence est là.

 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

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.

- 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-le de côté.
- 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.