



Cou de porc mijoté dans du cidre et oignons



Mon choix.

 Durée totale: 2 h 15 min

 Temps actif: 25 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g** cou de porc suisse
- 3** pommes acidulées
- 2** gros oignons
- 1 cc** graines de piment de Jamaïque
- 1 cc** cumin
- 1 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
sel
poivre du moulin
- 6 dl** cidre de pommes
- 0.5 cc** thym citron

Valeurs nutritives

1 portion (sans chou frisé et les Schupfnudeln) contient env.:

- 585** kcal
- 39 g** de protéines
- 35 g** de glucides
- 31 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Laisser tirer

La veille au soir, placer le cou de porc avec le piment de Jamaïque, le cumin et le cidre de pommes dans un récipient fermé et laisser mariner.

Préparation

- 1** Sortir le cou de porc du réfrigérateur 1 heure avant de le cuisiner. Laver les pommes, retirer le cœur à l'aide d'un vide-pomme. Couper les pommes en tranches épaisses, peler les oignons et les couper en tranches épaisses. Concasser grossièrement le piment de Jamaïque et le cumin.
- 2** Chauffer l'huile à feu moyen dans une cocotte. Saisir le cou de porc de tous côtés pendant 4 à 5 minutes. Sortir et réserver.

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.

- 3 Faire revenir rapidement les oignons et les pommes dans l'huile de cuisson. Ajouter le cou de porc, assaisonner de sel, de poivre, de piment de la Jamaïque et de cumin. Ajouter le cidre, laisser mijoter tout doucement à feu moyen et à couvert pendant 90 minutes.
- 4 Retirer la cocotte du feu, parsemer de thym citron et laisser tirer le tout pendant 20 minutes à couvert.
- 5 Couper la viande en portions, servir avec le jus de cuisson, les oignons et les pommes.
Accompagner de chou frisé à la crème et de Schupfnudeln.

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.