




Fricassée de porc marinée à la citronnelle et au citron vert



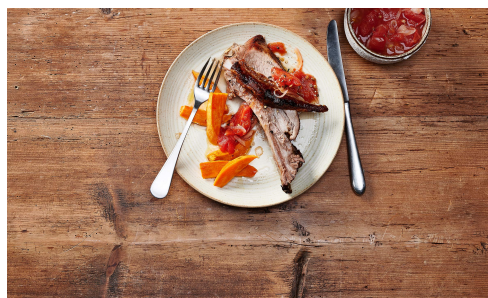
La différence est là.

 Durée totale: 1 h 20 min

 Temps actif: 25 min

 Marinage: 12 h

 Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

1.3 kg fricassée de porc suisse (avec os)

3 bâton citronnelle

2 citrons verts bio

3 cs sauce soja douce

0.25 cc flocons de piment

500 g tomates

150 g échalotes

1 gousse d'ail

30 g gingembre

1 piment rouge

40 g sucre brun

1 clou de girofle

1 graine de piment

1 cc graines de coriandre

3 cs vinaigre de vin blanc

Valeurs nutritives

1 portion (sans les frites de patates douces) contient env.:

642 kcal

42 g de protéines

22 g de glucides

42 g de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Conseil

Il faut commander la fricassée de porc à l'avance.

Préparation

1 Diviser la fricassée en portions de 2 ou 3 côtes, les mettre dans un plat. Écraser légèrement la citronnelle et la couper en fines tranches. Râper le zeste du citron vert, presser le jus et mélanger avec la citronnelle dans un bol. Ajouter la sauce soja et les flocons de piment. Frotter la fricassée de porc et mariner à couvert dans le frigo pendant la nuit.

- 2 Pour le chutney, laver les tomates, les entailler en croix sur le dessus et les tremper 30 secondes dans de l'eau bouillante. Les sortir, les peler et les couper en gros cubes. Peler et hacher l'oignon et l'ail. Peler le gingembre et le hacher finement. Couper le piment rouge en deux et retirer les graines. Mettre les tomates, les échalotes, l'ail, le gingembre et le piment rouge dans une casserole avec le sucre, le clou de girofle, la graine de piment, la coriandre et le vinaigre, porter à ébullition puis laisser réduire pendant env. 35 minutes.
- 3 Retirer la fricassée de la marinade, éponger et la griller à chaleur moyenne pendant 45-55 minutes, en la retournant souvent. Badigeonner régulièrement avec la marinade.
- 4 Entretemps, éplucher les patates douces, les couper en tranches, les poser sur une plaque couverte de papier sulfurisé, les mélanger avec du sel et de l'huile d'olive et les cuire au four à air chaud à 200° C pendant env. 20 minutes.

Servir avec les frites de patates douces.