




Cou de porc au sel aux épices sur lit d'oignons



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 25 min

 Temps actif: 25 min

 Marinage: 1 jour

 Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 800 g** cou de porc suisse
- 3 cs** huile d'olive
- 2 cc** graines de fenouil
- 1 cc** poivre noir en grains
- 3 brins** marjolaine
- 1** citron bio
- 1 cc** flocons de piment
- 2 cc** fleur de sel
- 800 g** oignons
- 4 dl** vin blanc sec

Valeurs nutritives

1 portion (sans purée de pommes de terre au céleri) contient env.:

- 419** kcal
- 27 g** de protéines
- 10 g** de glucides
- 25 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Pour les gourmets

Essayer cette recette avec du gigot d'agneau.

Préparation

- 1** Frotter le cou de porc de tous les côtés avec de l'huile d'olive. Piler grossièrement les graines de fenouil et les grains de poivre dans un mortier. Effeuillez les tiges de marjolaine, prélever le zeste de citron à l'aide d'un zesteur. Mélanger le tout avec les flocons de piment et le sel marin.
- 2** En frotter la viande de tous les côtés, puis la mettre dans un bol. Laisser mariner à couvert pendant 24 heures au réfrigérateur.
- 3** Sortir le cou de porc du réfrigérateur 1 heure avant de le cuisiner. Éplucher les oignons et les découper en tranches de 2 cm d'épaisseur. Beurrer un plat allant au four, y mettre les rondelles d'oignon, ajouter le vin blanc et placer le cou de porc dessus.

4

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.

Faire cuire dans le four préchauffé à 180° C (four à air chaud 170° C) pendant 55-60 minutes .

5

Sortir la viande du four et la laisser reposer à couvert pendant 10 minutes. Couper le cou de porc en tranches, servir avec les oignons et le jus de cuisson.

Accompagner de purée de pommes de terre au céleri.

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.