Fondue Gyros au porc Luma le plus fin

Durée totale: 1 h

Facile

Ingrédients

Pour 10 personnes

Viande

2 kg	aloyau de porc Luma suisse
2 l	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2	oignons
2	gousses d’ail
1 branche	romarin
1 branche	thymian
	grains de poivre
	sel de mer

Tzatziki

2	concombres
500 g	yoghourt grec
250 g	crème fraîche
4	gousses d’ail
	menthe
	sel
	poivre

Valeurs nutritives

1 portion (sans pain pita croustillant et de riz) contient env.:

624	kcal
49 g	de protéines
6 g	de glucides
45 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Conseil

Après utilisation, filtrer et congeler l’huile de la fondue au porc Luma. Elle est parfaite pour saisir et aromatiser ses viandes.

Préparation

1

Viande

Parer l’aloyau et le couper en dés d’env. 3 cm. Peler les oignons et l’ail, les hacher finement et les chauffer avec la viande et l’huile de tournesol à une température maximale de 100° C. Ajouter le romarin, le thym, les grains de poivre et une pincée de sel. Laisser mijoter quelque temps. Faire chauffer l’huile dans les caquelons puis y saisir brièvement les dés de viande.

2

Tzatziki

Râper les concombres à l'aide d'une râpe à röstis, saler et laisser dégorger env. 1 heure dans une passoire. Peler l'ail, le hacher finement et le mélanger avec le yoghourt et la crème fraîche. Incorporer les concombres et la menthe hachée, saler et poivrer.

Accompagner de pain pita croustillant ou de riz au cumin.