Joues de porc kuro braisées

Durée totale: 2 h

Temps actif: 30 min

Moyenne

Ingrédients

Pour 4 personnes

Ingredients

8 morceau	joues de porc kuro
1	poireau
2	carottes
0.5	céleri
1	oignon
1	ail
5 dl	vin rouge
Un peu de	purée de tomate, sel, poivre, huile de colza ou saindoux, romarin, brins de thym, tiges de persil, laurier, poivre noir

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

536	kcal
22 g	de protéines
7 g	de glucides
36 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil

Réchauffer les joues dans la sauce avant de les servir avec de la purée de pommes de terre et un légume de saison.

Préparation

1. Retirer les tendons, la graisse et les petites peaux des joues, les sécher en tamponnant, saler et faire revenir dans du saindoux ou de l'huile de colza – idéalement déjà dans un römertopf. Retirer du plat.

2. Peler les légumes, les oignons et l'ail et les couper en morceaux. Faire d'abord revenir l'oignon et l'ail dans le römertopf, puis ajouter les légumes et les faire également suer un peu.

3. Ajouter ensuite un peu de purée de tomate et faire revenir. Poser les joues de porc sur les légumes et les couvrir tout juste de vin rouge.

4 Ajouter les herbes, porter le tout à ébullition une fois, puis couvrir et braiser au four à 160° C pendant environ 1,5 heure jusqu'à ce que les joues soient tendres.

5 Sortir les joues du plat et passer le reste au tamis. Faire réduire la sauce et l'assaisonner selon son goût.