Côte de porc farcie aux artichauts

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 50 min

Temps actif: 50 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	côtes de porc suisse (d'env. 200 g chacune, y faire découper une poche par le boucher)
8	cœurs d'artichauts à l'huile coupés en deux
1	citron confit au sel (voir le conseil)
0.5 bouquet	persil
1	oignon
1	gousse d'ail
1 cs	beurre
250 g	riz noir venere
1 dl	vin blanc
1 l	bouillon de légumes
	sel
	poivre noir du moulin
1 cs	huile de colza HOLL
3 brins	thym
25 g	sbrinz AOC, râpé

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

672	kcal
43 g	de protéines
51 g	de glucides
30 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Avec ou sans citron confit au sel

Le citron confit au sel est une spécialité de la cuisine nord-africaine. Tu le trouveras dans certaines épiceries fines ou en ligne. Pour le remplacer, tu peux utiliser le zeste d'un citron non traité.

Préparation

1. Couper les cœurs d'artichauts en lanières. Hacher finement le citron confit au sel. Hacher le persil. Mélanger les artichauts, le citron confit au sel et le persil. Répartir la masse avec une cuillère dans les poches des côtes, bien les refermer avec des cure-dents ou de la ficelle de cuisine.

2. Peler l'oignon et l'ail. Couper l'oignon en petits dés et hacher l'ail.

3 Faire fondre le beurre dans une poêle. Faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides, ajouter le riz et faire revenir brièvement. Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire. Ajouter la moitié du bouillon et cuire 50 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre. Ajouter le reste du bouillon petit à petit.

4 Saler et poivrer les côtes. Chauffer l'huile de colza dans une poêle. Mettre les côtes dans la poêle et les faire griller à feu moyen pendant environ 4 minutes de chaque côté. Vers la fin, ajouter le thym dans la poêle. Retirer ensuite la poêle du feu et laisser reposer 10 minutes à couvert.

5 Intégrer le sbrinz au riz, mélanger, saler et poivrer.

6 Disposer les côtes avec le jus de cuisson et le riz sur des assiettes préchauffées et servir. Accompagner d'une salade verte.