



Côte de porc farcie aux artichauts



La différence est là.

 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.

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.

- 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.