


Poitrine de porc du grill avec risotto aux légumes



La différence est là.

 Durée totale: 2 h 20 min

 Temps actif: 50 min

 Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

1 kg poitrine de porc suisse (faire enlever les cartilages par le boucher)

12 g sel marin (dissous dans 3 dl d'eau chaude)
huile de colza HOLL

Rub:

2 cs paprika en poudre

4 cc piment en poudre

1 cc sucre de canne

2 cc moutarde en poudre

4 cc ail granulé

2 cc poivre du moulin

2 cs sel marin fin

Risotto aux légumes:

1 petite aubergine

1 petite courgette

1 tomate

1 oignon

2 gousses d'ail

2 cs huile d'olive

300 g riz à risotto

1 l bouillon de volaille

60 g sbrinz râpé

un peu de beurre

feuilles de basilic, finement hachées

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.

sel
poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

866 kcal
28 g de protéines
45 g de glucides
64 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Prestations écologiques requises: ?.

La plupart des agriculteurs suisses satisfont aux PER (Prestations écologiques requises) qui règlent notamment l'utilisation de fumure et de produits phytosanitaires, ainsi que la protection du sol et des eaux.

Préparation

Préparation de la viande et du rub

- 1 Préchauffer le gril à 170-180° C (zone indirecte).
- 2 Entailler la couenne de la poitrine de porc en losanges. Veiller à ne pas couper dans la couche de viande et la badigeonner avec la moitié de la saumure.
- 3 Mélanger tous les ingrédients du rub. Huiler la poitrine de porc du côté de la viande et y répartir le rub.
- 4 Planter le thermomètre au centre de la partie viande de la poitrine du porc.

- 5 Faire griller la poitrine de porc, côté viande vers le bas, à feu moyen indirect, couvercle fermé, jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 75° C (environ 90 minutes). Entretemps, badigeonner régulièrement la couenne avec le reste de saumure.
- 6 Laisser la poitrine de porc reposer dans une feuille d'aluminium jusqu'à ce qu'elle atteigne la température à cœur souhaitée de 77° C.
- 7 Découper la poitrine de porc en tranches et la dresser avec le risotto aux légumes.

Préparation du risotto aux légumes

- 1 Laver et couper en dés l'aubergine, la courgette et la tomate. Peler et hacher finement l'oignon et les gousses d'ail.
- 2 Préchauffer le gril à environ 180° C (chaleur indirecte). Faire chauffer une poêle résistante au feu sur le gril.
- 3 Chauffer l'huile dans la poêle et y faire sauter les légumes pendant environ 3 minutes. Ajouter le riz, le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter le bouillon de poulet petit à petit. Remuer régulièrement.
- 4 Laisser mijoter pendant env. 30 minutes, couvercle fermé, jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide.
- 5 Incorporer le sbrinz et le beurre, ajouter le basilic, saler et poivrer.