



Rôti de cou de porc avec pleurotes en huître et panais



La différence est là.

 Durée totale: 2 h 15 min

 Temps actif: 35 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g** cou de porc suisse
- 750 g** panais
- 600 g** oignons doux
- sel
- poivre du moulin
- 2 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 3** feuilles de laurier
- 2 dl** vin blanc sec
- 3 dl** bouillon de légumes
- 500 g** pleurotes en huître
- 800 g** pommes de terre farineuses
- 2 dl** lait tiède
- 30 g** beurre
- un peu de noix de muscade fraîchement râpée

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 853** kcal
- 49 g** de protéines
- 60 g** de glucides
- 41 g** de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Conseil

Tu préfères une viande un peu plus maigre? Ce rôti est également parfait avec un morceau de filet de porc.

Préparation

- 1** Sortir le rôti du réfrigérateur 1 heure avant de le cuisiner. Préchauffer le four à 160° C, chaleur supérieure et inférieure (four à air chaud à 140° C). Éplucher et couper en deux les panais et les oignons. Bien saler et poivrer le cou de porc. Chauffer l'huile dans une cocotte à feu vif et faire dorer la viande de tous les côtés pendant 5-6 minutes. Ajouter les oignons, les panais et la feuille de laurier et faire revenir brièvement.



La différence est là.

- 2 Déglacer avec le vin blanc et le bouillon et placer la cocotte au milieu du four. Faire braiser lentement sans couvercle pendant environ 80 minutes, en arrosant de temps en temps la viande avec le liquide de rôtissage.
- 3 Nettoyer les pleurotes avec un pinceau et les ajouter. Laisser braiser encore 20 minutes.
- 4 Pendant ce temps, laver et peler les pommes de terre, les couper en gros dés et les cuire dans une grande quantité d'eau salée. Égoutter, ajouter le lait et le beurre, écraser à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée et remuer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Assaisonner de sel et de noix de muscade. Réserver au chaud.
- 5 Sortir le rôti de cou de porc du four, le couper en tranches et servir avec la purée de pommes de terre. Poivrer à volonté.

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.