Jarrets de porc avec cumin, poireau et pommes

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 3 h 10 min
Temps actif: 40 min
Marinage: 12 h
Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

2	jarrets de porc suisse d'env. 500 g chacun
1 cc	cumin
1 cc	poivre noir en grains
5 dl	jus de pomme
3 brins	marjolaine
2 cs	beurre à rôtir
	sel
3	pommes
2	poireaux
500 g	petites pommes de terre
1 cm	raifort frais

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

560	kcal
46 g	de protéines
50 g	de glucides
18 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Par ici, la bière!

Mariner les jarrets dans de la bière brune leur confère une saveur légèrement amère.

Préparation

1. Placer les jarrets de porc dans un grand plat. Écraser grossièrement le cumin et les grains de poivre dans un mortier, mélanger le tout avec le jus de pomme et la marjolaine et verser sur les jarrets de porc. Dans la mesure du possible, recouvrir entièrement les jarrets de liquide. Faire mariner toute une nuit à couvert dans le réfrigérateur.

2. Préchauffer le four à 180° C à chaleur supérieure et inférieure (four à air chaud à 160° C).

Viande Suisse

Mon choix.

3 Retirer les jarrets de porc plat et les éponger. Chauffer le beurre à rôtir à haute température dans une cocotte. Saler la viande et la faire revenir 3-4 minutes de tous les côtés. Réduire le feu, ajouter le liquide de la marinade, mettre au four et braiser pendant environ 2 heures et 30 minutes. Arroser régulièrement avec le liquide.

4 Pendant ce temps, laver et couper grossièrement les pommes et les poireaux. Laver les pommes de terre, les couper en deux ou en quatre selon leur grosseur et ajouter le tout aux jarrets 35 minutes avant la fin de la cuisson.

5 Dès que les jarrets sont tendres, retirer la cocotte du four et découper en portions. Peler le raifort, le râper finement et l'incorporer à la sauce. Dresser sur des assiettes préchauffées.