Cou de porc à la sauce oignons avec choux de Bruxelles et pommes de terre

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min
Temps actif: 45 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	cou de porc suisse
300 g	oignons rouges
1	carotte
100 g	poireau
100 g	céleri
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	sel
	poivre noir du moulin
2	feuilles de laurier
8 dl	fond de veau
1	gousse d'ail
800 g	pommes de terre
	noix de muscade fraîchement moulue
4 dl	crème
1 cc	paprika en poudre fumé
3 brins	origan
2 cs	vinaigre balsamique
600 g	choux de Bruxelles
30 g	beurre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

1067	kcal
50 g	de protéines
41 g	de glucides
75 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Conseil

Une touche de crème fraîche dans la sauce apporte une légère acidité et encore plus d'onctuosité. Il reste du rôti le lendemain? Il suffit de le couper en tranches et les réchauffer lentement et doucement dans la sauce.

Préparation

1 Sortir le cou de porc du réfrigérateur 1 heure à l'avance. Peler les oignons et les couper en rondelles. Laver et couper les carottes, le poireau et le céleri en cubes. Préchauffer le four à 180° C chaleur supérieure/inférieure (four à air chaud 160° C).

Viande Suisse

Mon choix.

2 Chauffer fortement l'huile dans une poêle. Y faire revenir la viande de tous les côtés pendant 4 min env., la mettre dans un plat allant au four, saler et poivrer, ajouter les légumes. Ajouter les feuilles de laurier et un tiers du bouillon. Cuire 75 minutes au four.

3 Entre-temps, éplucher l'ail et en frotter un plat à gratin. Peler les pommes de terre, les couper en tranches, les répartir dans le plat. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade. Ajouter la crème. Après 25 min de cuisson du cou de porc, mettre également dans le four.

4 Faire bien revenir à feu moyen les oignons dans les sucs de cuisson. Ajouter le paprika et faire revenir. Déglacer avec le reste du bouillon, ajouter l'origan, laisser mijoter 15-20 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Assaisonner avec du vinaigre.

5 Laver les choux de Bruxelles, entailler la base en croix. Les cuire env. 20 min dans de l'eau salée, égoutter et réserver.

6 À la fin du temps de cuisson, sortir la viande du plat et la laisser reposer à couvert. Verser le jus de cuisson dans la sauce aux oignons à travers une passoire, faire réduire, saler et poivrer.

7 Faire fondre le beurre dans une poêle, y tourner les choux de Bruxelles 3-4 minutes, assaisonner de noix de muscade.

8 Couper la viande en tranches, servir avec tous les accompagnements.