



Aspic de jambonneau de porc au yoghourt à la ciboulette

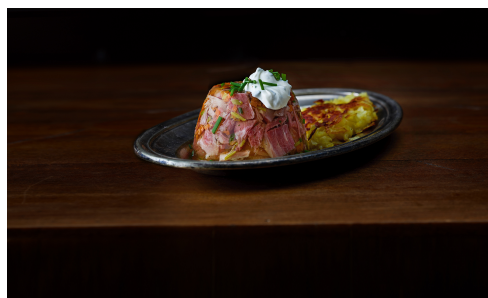


Mon choix.

 Durée totale: 6 h 20 min

 Temps actif: 50 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1.2 kg** jambonneaux de porc suisse (salés, non cuits, de préférence avec la couenne)
- 1** oignon
- 1** feuille de laurier
- 2** clous de girofle
- sel
- poivre du moulin
- 2 cs** vinaigre de vin blanc
- 1** carotte
- 1** céleri-branché
- 1 cs** huile d'olive
- 150 g** yoghourt nature
- 1 bouquet** ciboulette

Valeurs nutritives

1 portion (sans le röstis ni le radicchio) contient env.:

- 471** kcal
- 66 g** de protéines
- 4 g** de glucides
- 21 g** de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Conseil

Il est judicieux de commander les jambonneaux dans ta boucherie.

Préparation

- 1** Mettre les jambonneaux de porc dans une cocotte et couvrir à peine d'eau. Peler l'oignon, y piquer la feuille de laurier à l'aide des clous de girofle et mettre le tout dans la cocotte. Porter lentement à ébullition en écumant régulièrement. Faire cuire les jambonneaux de porc entre 2-2,5 heures, les sortir du bouillon et laisser refroidir quelques instants. Détacher ensuite la viande de l'os, en retirant gras et peau. Couper la viande en petits morceaux et réserver.
- 2** Dégraisser fortement le bouillon et assaisonner de sel, de poivre et de vinaigre.

- 3 Laver et parer les légumes, les couper en tout petits dés et les faire revenir à la poêle dans l'huile d'olive à feu doux pendant 3-4 minutes. Laisser refroidir les légumes, les mélanger à la viande, répartir la préparation dans de petits moules et verser du bouillon jusqu'à ras bord. Réserver au frais pendant 2-3 heures jusqu'à ce que le bouillon ait gélifié.
- 4 Saler et poivrer le yoghourt, couper finement la ciboulette et l'incorporer au yoghourt en mélangeant.
- 5 Plonger les petits moules jusqu'au bord dans de l'eau bien chaude, en extraire les aspics et servir avec le yoghourt.

Accompagner de röstis et de radicchio braisé.