

Ragoût de porc et persil avec chou-rave et riz rouge



La différence est là.

- Durée totale: 2 h
- Temps actif: 45 min
- Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g** ragoût de porc suisse
- 2** oignons
- 1** gousse d'ail
- sel
- 2 cs** farine
- 2 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 2 dl** vin blanc
- 4 dl** bouillon de poule
- 800 g** chou-rave
- 320 g** riz rouge
- 1 cc** beurre
- 2 bouquet** persil plat
- 1.5 dl** Rahm
- poivre noir du moulin
- 1** citron bio (zeste)

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 870** kcal
- 53 g** de protéines
- 80 g** de glucides
- 33 g** de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Vive la Camargue!

Le riz rouge, souvent appelé riz de Camargue, a une délicate saveur de noisette et reste légèrement ferme à la cuisson.

Préparation

- Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance. Peler et hacher finement l'oignon et l'ail. Saler la viande et la mélanger avec la farine.
- Chauffer l'huile dans une grande cocotte. Faire revenir le ragoût de porc de tous les côtés, le sortir de la cocotte. Faire revenir l'échalote et l'ail dans les sucs. Déglacer avec le vin blanc et le bouillon et remettre la viande. Laisser braiser 2 heures à feu moyen. Remuer de temps à autre.



La différence est là.

- 3 Peler et couper le chou-rave en dés de 1,5 cm. Réserver. Cuire le riz dans une grande quantité d'eau salée pendant 35 minutes. Égoutter et remettre dans la casserole avec le beurre. Saler et poivrer. Tenir au chaud à feu très bas.
- 4 Après 90 minutes de braisage de la viande, ajouter le chou-rave et le faire braiser avec. Verser la viande et les légumes à travers une passoire en récupérant la sauce. Hacher grossièrement le persil, l'ajouter à la sauce avec la crème et mixer finement le tout.
- 5 Remettre la sauce dans la cocotte, saler, poivrer et rectifier avec du zeste de citron. Remettre la viande et les légumes dans la cocotte et réchauffer.
- 6 Dresser le ragoût de porc et le riz sur les assiettes préchauffées.

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.