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

Viande Suisse
Mon choix.

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

1 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.

2 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.

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.