Fricassée de porc et sauce mélisse-ananas

Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min

Temps actif: 35 min

Marinage: 12 h

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

Viande

1.2 kg	fricassée de porc suisse (avec os)
4 morceau	piments de la Jamaïque
1 cc	poivre noir en grains
1 cs	graines de coriandre
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*

Sauce à l’ananas

0.25	ananas frais
1	oignon
1	piment
0.5 bouquet	melisse
1	citron vert bio
2 cs	huile de colza pressée à froid
	sel

Salade

250 g	couscous (rapide)
1 cc	curry en poudre
4 dl	bouillon de légumes
800 g	chou-fleur
2 bouquet	persil plat
2 cs	vinaigre de vin blanc
2 cs	huile de tournesol
	poivre noir du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

852	kcal
46 g	de protéines
52 g	de glucides
49 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Dessert du gril

Passer le reste de l’ananas sur le gril et le servir en dessert avec du yogourt à la grecque et du miel.

Préparation

1 Mettre la fricassée de porc dans un récipient. Broyer finement le piment de la Jamaïque, le poivre noir et les graines de coriandre dans un mortier, puis les mélanger à l'huile. En badigeonner généreusement la viande de tous les côtés, laisser mariner toute la nuit à couvert au réfrigérateur.

2 Éplucher l'ananas et retirer le trognon. Peler l'oignon et épépiner le piment. Hacher très finement l'ananas, l'oignon, le piment et la mélisse. Mettre dans un plat. Zester le citron vert, presser le jus et l'ajouter avec l'huile de colza. Saler la sauce.

3 Mettre le couscous et le curry dans un bol. Porter le bouillon à ébullition, le verser dessus, mélanger et laisser gonfler à couvert pendant 15 minutes.

4 Laver le chou-fleur, l'éplucher et le détailler en rosettes. Les cuire dans de l'eau salée en les gardant croquantes.

5 Peterli hacken. Mit Blumenkohl, Essig und Sonnenblumenöl zum Couscous geben und mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Chauffer le gril pour la cuisson indirecte à feu moyen (180-200° C). Déposer la fricassée sur la grille et la faire cuire à couvert à chaleur indirecte pendant 40 minutes, en la retournant de temps en temps. La placer ensuite dans la zone de chaleur directe et la griller encore 10 à 15 minutes, gril ouvert, en la retournant de temps en temps.

7 Saler la viande, la poser sur une planche à découper et la laisser reposer 5 minutes à couvert. Couper en portions, dresser sur un plat et répartir la sauce par-dessus. Servir la salade de couscous à part.