

Carré de porc d'une pièce et courgettes



Mon choix.

 Durée totale: 1 h 30 min

 Temps actif: 35 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g carré de porc suisse d'une pièce (au moins 4 côtelettes)
2 branches marjolaine
2 cs moutarde à gros grains
1 cc paprika
sel
1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
poivre noir du moulin
800 g pommes de terre
3 cs beurre à rôtir
1 bouquet oignons de printemps
150 g roquette
600 g courgettes
1 cs huile de colza

1 citron bio

Préparation

- 1** Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner. Hacher la marjolaine. Mélanger avec la moutarde et le paprika.
- 2** Saler le carré. Chauffer l'huile dans une poêle allant au four et y faire revenir le carré de tous les côtés pendant environ 6-8 minutes. Le poivrer et le badigeonner de marinade à la moutarde tout autour. Mettre immédiatement le carré dans la poêle dans le four préchauffé à 150° C (four à air chaud à 140° C) et laisser cuire 1 heure 15 minutes jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 62° C.

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

583 kcal
44 g de protéines
30 g de glucides
31 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Des porcs contre le gaspillage alimentaire

Les porcs valorisent les sous-produits de la production alimentaire. Ils contribuent à réduire le gaspillage alimentaire.

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.

- 3 Peler les pommes de terre, les couper en tranches, les rincer sous l'eau froide et les sécher sur un linge de cuisine. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle et y faire dorer les pommes de terre. Saler et poivrer.
- 4 Laver les légumes. Couper les oignons de printemps en fines rondelles, y compris le vert. Hacher grossièrement la roquette. Couper les courgettes en cubes.
- 5 Chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir les oignons de printemps et les courgettes pendant environ 10 minutes. Incorporer en dernier la roquette. Laver le citron à l'eau chaude. Assaisonner les légumes avec du zeste de citron et 1 giclée de jus de citron. Saler et poivrer.
- 6 Sortir le carré de porc du four, le laisser reposer à couvert pendant 5 minutes et le couper en portions. Servir avec les légumes et les pommes de terre sautées. Conseil: À la place de pommes de terre sautées, un risotto crémeux accompagne parfaitement ce plat.