Carré de porc d'une pièce et courgettes

Viande Suisse
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

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.

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.

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.