



# Carré de porc d'une pièce et courgettes



La différence est là.

 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](https://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.