Ragoût de porc sauce au vin blanc et nouilles

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 20 min
Temps actif: 50 min
Facile

Ingrédients

Pour 8 personnes

1.6 kg	ragoût de porc suisse
4	oignons
600 g	carottes
4 branches	romarin
	sel
3 cs	farine
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
4 dl	vin blanc
4 dl	fond de veau
2 kg	chou plume
2	gousses d'ail
4 cs	huile de colza
	piment
	poivre noir du moulin
500 g	nouilles
1 cs	beurre
3.5 dl	crème
1	citron bio

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

912	kcal
63 g	de protéines
62 g	de glucides
39 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

C'est encore meilleur réchauffé

S'il y a des restes: les ragoûts se conservent 3-4 jours au réfrigérateur ou peuvent être congelés pour plus tard.

Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner.

2. Peler et hacher la moitié des oignons. Peler les carottes et les couper en cubes. Hacher le romarin.

Viande Suisse
Mon choix.

3 Saler le ragoût et le tourner dans la farine. Chauffer fortement l'huile dans une cocotte. Faire revenir le ragoût en 4-5 portions et le mettre dans un bol. Étuver l'oignon, les carottes et le romarin dans le fond de cuisson. Déglacer avec le vin blanc et le fond de veau. Ajouter le ragoût et laisser cuire le tout 5 minutes à feu moyen. Couvrir, mettre dans le four préchauffé à 160° C (150° C au four à air chaud) et laisser braiser pendant 2 heures.

4 Laver les feuilles de chou plume, les détacher de la tige et les déchirer en petits morceaux. Cuire 6-7 minutes dans de l'eau salée bouillante. Verser l'eau et laisser égoutter.

5 Peler et hacher le reste des oignons et l'ail. Chauffer l'huile dans une poêle, y faire étuver les oignons et l'ail. Ajouter le chou plume et étuver environ 5 minutes à couvert. Assaisonner avec du sel, du piment et du poivre.

6 Cuire les nouilles al dente dans de l'eau salée. Égoutter et remettre dans la casserole avec le beurre.

7 Ajouter la crème au ragoût et assaisonner avec du sel, du poivre et du zeste de citron râpé. Servir le ragoût avec le chou plume et les nouilles.