Pibollita de viande de porc pommes de terre et chou frisé



Mon choix.

3

Durée totale: 1 h 40 min

Temps actif: 40 min

∮ F

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

400 g ragoût de porc suisse

150 g dés de lard de porc suisse

1 oignon rouge

1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza

HOLL

sel

poivre noir du moulin

0.5 cc cumin

1.2 l bouillon de poule

2 dl jus de tomate

2 carottes

400 g jus de tomate

400 g chou frisé

1 boîte haricots blancs, égouttés, env. 240 g

4 branches marjolaine4 branches origan

0.5 bouquet persil plat

50 g sbrinz râpé

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

614 kcal

49 g de protéines

45 g de glucides

23 g de lipides



Sans gluten



sans lactose

Traçable de l'assiette à la ferme:

chaque morceau de viande suisse peut être tracé sans faille jusqu'à la ferme.

Préparation

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

7 Couper chaque morceau de ragoût en 4 morceaux. Peler et hacher l'oignon.





Mon choix.

- Chauffer l'huile à feu vif dans une cocotte et y faire revenir la viande et le lard. Ajouter l'oignon, assaisonner de sel, de poivre et de cumin, ajouter le bouillon et le jus de tomate et braiser la viande à couvert pendant 70 minutes.
- Peler les carottes et les pommes de terre et les couper en cubes. Couper d'abord le chou en larges lanières puis en cubes.
- Après 70 minutes de cuisson, ajouter le chou et les pommes de terre et poursuivre la cuisson pendant 25 minutes.
- Égoutter les haricots dans une passoire et les rincer sous l'eau chaude. Hacher finement les herbes.
- En fin de cuisson, ajouter les herbes et les haricots et rajouter un peu de liquide si nécessaire. Saler et poivrer la ribollita et laisser cuire encore 5 minutes. Servir le sbrinz à part.

Conseil

Pour aller plus vite, préparer la ribollita avec de la viande hachée. Ainsi, la potée sera sur la table après 30 minutes de cuisson.