Ribollita de viande de porc pommes de terre et chou frisé

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 40 min

Temps actif: 40 min

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	marjolaine
4 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

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

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

3 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.

4 Peler les carottes et les pommes de terre et les couper en cubes. Couper d’abord le chou en larges lanières puis en cubes.

5 Après 70 minutes de cuisson, ajouter le chou et les pommes de terre et poursuivre la cuisson pendant 25 minutes.

6 Égoutter les haricots dans une passoire et les rincer sous l’eau chaude. Hacher finement les herbes.

7 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.