


Lard au four avec poires et persil tubéreux



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 10 min

 Temps actif: 25 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

| | |
|-------------|--|
| 500 g | lard de porc suisse, cuit et fumé |
| 800 g | persil tubéreux |
| 800 g | pommes de terre farineuses |
| 2 | poires |
| 0.5 bouquet | thym |
| 2 cs | huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL |
| 3 cs | bouillon de légumes |
| | sel |
| | poivre noir du moulin |
| 1 cs | miel liquide |
| 1 cs | vinaigre de vin blanc |
| 2 cs | moutarde gros grains |
| 2 cs | moutarde forte |
| 50 g | mayonnaise |
| 100 g | yogourt nature |

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

| | |
|------|--------------|
| 829 | kcal |
| 29 g | de protéines |
| 54 g | de glucides |
| 53 g | de lipides |

 Sans gluten

 Contient du lactose

Conseil

Les pommes conviennent aussi bien que les poires à ce plat; dans les deux cas, il est inutile de les peler.

Préparation

- 1 Éplucher le persil tubéreux et les pommes de terre. Couper le persil tubéreux en morceaux et les pommes de terre en quartiers. Laver les poires, les couper en deux, retirer le cœur et couper les demi-poires en quartiers.
- 2 Effeuille le thym et le mettre dans un grand saladier avec l'huile, le bouillon, le persil tubéreux, les pommes de terre et les poires. Saler, poivrer et bien mélanger le tout.

- 3 Couper le lard en deux gros morceaux et enlever la couenne. Le déliter en tranches de la largeur d'un doigt et l'ajouter aux légumes. Répartir le tout uniformément sur une plaque de cuisson.
- 4 Cuire le lard et les légumes pendant 45 minutes env. à 180° C dans un four à air chaud préchauffé (chaleur supérieure/inférieure à 200° C).
- 5 Pour le dip, mélanger le miel et le vinaigre. Ajouter les deux sortes de moutarde, la mayonnaise et le yogourt et mélanger le tout.
- 6 Servir le lard, les légumes et les poires avec la sauce.