Choux-raves farcis avec viande de porc et petits pois

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 45 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

400 g	viande de porc suisse (p. ex. de la cuisse)
2	oignons
1	gousse d’ail
1 bouquet	ciboulette
4	choux-raves d’env. 250 g chacun
300 g	petits pois, surgelés
2 cs	beurre
200 g	riz à risotto
8 dl	bouillon de légumes
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1 dl	vin blanc
2 dl	bouillon de poule
1 dl	crème
	sel
	poivre noir du moulin
25 g	sbrinz râpé

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

635	kcal
37 g	de protéines
62 g	de glucides
24 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Pas de stress

Les animaux de l’engraisseur de porc Chappuis subissent le moins de stress possible.

Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l’avance.

2. Hacher les oignons et l’ail et couper la ciboulette en fines rondelles.

Viande Suisse

Mon choix.

3 Éplucher les choux-raves, couper un couvercle sur le côté supérieur et les évider. Hacher la chair et la mettre de côté pour le risotto. Cuire les choux-raves dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres, les retirer et les laisser égoutter. Cuire les petits pois pendant 2 minutes dans la même eau de cuisson, puis les égoutter.

4 Faire fondre le beurre dans une poêle. Y faire revenir la moitié des oignons, l'ail et la chair de chou-rave. Ajouter le riz et la moitié du bouillon de légumes et cuire le risotto en remuant jusqu'à ce qu'il soit à peine cuit, en ajoutant peu à peu le reste du bouillon.

5 Couper la viande en cubes d'env. 1,5 cm. Chauffer l'huile dans une poêle.

6 Y saisir la viande par portions à feu vif de tous les côtés, réserver. Faire revenir le reste des oignons dans le fond de cuisson. Déglacer au vin blanc et faire réduire. Ajouter le bouillon de poule et faire réduire le tout de moitié. Ajouter la crème à la sauce et l'assaisonner de sel et de poivre.

7 Avant de servir, réchauffer le chou-rave dans la sauce à couvert. Ajouter ensuite la viande, les petits pois et la ciboulette et faire chauffer également. Incorporer en même temps le fromage au risotto et assaisonner avec du sel et du poivre.

8 Répartir le risotto sur les assiettes, y ajouter le chou-rave et le remplir de viande et de légumes.

Conseil
Agrémenter la sauce d'herbes aromatiques au choix, comme du cerfeuil ou de l'ail des ours ramassé soi-même.