



ÉCHINE DE PORC DÉSOSSÉE AUX CHOUX DE BRUXELLES ET AUX LARDONS AVEC UNE PURÉE DE POMMES DE TERRE, UN CHUTNEY SUCRÉ, DE LA POMME ET DU THYM



Choux de Bruxelles *



Pommes de terre farineuses



Oignon rouge



Pomme



Thym frais *



Lardons *



Échine de porc désossée *



Chutney de canneberges *

35-40 min.

Sans gluten

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 3 jours

Très tendre, l'échine est une pièce qui provient du cou du porc. La viande porte le label de la Chaîne pour une viande de porc durable des Pays-Bas. Le porc se marie bien avec les saveurs sucrées, vous allez donc le déguster avec du chutney de canneberges, de l'oignon rouge et des pommes à la poêle.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux casseroles avec couvercle, plat à four, poêle, petite casserole, presse-purée et sauteuse.

Recette d'échine de porc désossée aux choux de Bruxelles et aux lardons : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 180 degrés. Portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole et faites cuire les **choux de Bruxelles** 5 à 8 minutes à couvert ★. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour interrompre la cuisson. Pendant ce temps, lavez (ou épluchez) les **pommes de terre**, puis coupez-les en morceaux de taille égale. Coupez la **poignée** en rondelles de 1/2 cm et enlevez le trognon. Détachez les feuilles de **thym** des brins.



2 CUIRE À L'EAU ET À LA POÊLE

Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre** et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne à feu moyen dans la petite casserole et faites cuire les **rondelles d'oignon rouge** avec une pincée de sel 12 à 15 minutes. Remuez régulièrement pour qu'il ne brûlent pas : le but est de les faire caraméliser.



3 CUIRE LES LARDONS ET LA VIANDE

Pendant ce temps, faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen et faites cuire les **rondelles de pomme** 4 à 5 minutes par côté. Prolongez le temps de cuisson si vous voulez qu'elles ramollissent encore plus. Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et faites cuire les **lardons** 4 à 5 minutes. Ajoutez l'**échine** et 1/2 cs de beurre par personne et faites-la cuire 1 à 2 minutes de chaque côté.



4 CUIRE À LA POÊLE

Sortez l'**échine** de la poêle et mettez-la dans le plat à four. Enfournez-la 5 minutes de plus. Pendant ce temps, ajoutez les **choux de Bruxelles** précuits aux **lardons** dans la sauteuse et faites cuire le tout 5 à 8 minutes à feu à moyen-vif. Salez et poivrez.



5 PRÉPARER LE CHUTNEY ET LA PURÉE

Ajoutez le **chutney de canneberges** et 1 cs d'eau par personne à la petite casserole contenant l'**oignon**. Remuez jusqu'à obtenir une sauce bien homogène. Réduisez les **pommes de terre** en purée à l'aide du presse-purée, puis ajoutez le reste du beurre, la moutarde, le **thym** et un filet de lait pour rendre le tout onctueux. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **purée de pommes de terre**, l'**échine**, les **choux de Bruxelles** aux **lardons**, la **pomme** et le **chutney**.

★ **CONSEIL** : En principe, les choux de Bruxelles de la box sont livrés propres, mais il peut arriver que certains d'entre eux ne soient pas encore nettoyés. Nous vous conseillons donc de retirer les feuilles extérieures.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Choux de Bruxelles (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre farineuses (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Pomme (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Thym frais (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Lardons (g) *	40	80	120	160	200	240
Échine de porc désossée (140 g) *	1	2	3	4	5	6
Chutney de canneberges (g) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait					Un filet	
Poivre et sel					Au goût	

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	5226 / 1249	544 / 130
Lipides (g)	69	7
Dont saturés (g)	30,4	3,2
Glucides (g)	106	11
Dont sucres (g)	36,8	3,8
Fibres (g)	19	2
Protéines (g)	43	4
Sel (g)	2,1	0,2

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

★ **CONSEIL** : Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, utilisez la moitié des lardons et du chutney et remplacez le beurre et le lait de la purée par de l'eau de cuisson des pommes de terre.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !