

[Recette] : échine de porc slow cook sauce

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 108

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Mère et fille nous régulent

Sandrine et Jeanne, mère et fille, mitonnent ensemble de délicieux petits plats où les bons vieux trucs se mélangent avec les toutes dernières astuces (Editions Larousse). Bon appétit !



Echine de porc slow cook sauce

C'est un plat qui cuit tout seul, ou presque, car il faut « nourrir » la viande comme on surveille le lait sur le feu. C'est un véritable confit de dévotion, formule toute trou-

vée par mon fils Julien. Cette recette est délicieuse avec des pommes entières disposées à mi-cuisson autour de la viande.

Pour 6-8 personnes — Préparation: 15 minutes — Réfrigération: 1 heure — Cuisson: 6 heures

INGRÉDIENTS

- 2 kg d'échine de porc fermier
- 1 tête d'ail
- 3 cs d'huile d'olive
- 6 feuilles de sauge
- 5 oignons rouges
- 25 cl de thé rouge (rooibos)
- 3 feuilles de laurier
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

PRÉPARATION

Frottez la viande avec une gousse d'ail, massez-la légèrement avec un peu d'huile d'olive et emballez-la dans du film alimentaire avec la sauge. Laissez reposer 1 heure au frais. Pelez les oignons et émincez-les.

Préchauffez le four à 90° C. Faites revenir la viande à feu vif sur toutes

les faces dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec les oignons. Essuyez la viande et récupérez les oignons sans la graisse de cuisson, puis placez le tout dans un plat avec le thé, le laurier et les gousses d'ail entières non pelées. Parsemez d'un peu de fleur de sel et poivrez. Enfouissez pour 6 heures en arrosant toutes les 15 minutes.