



PURÉE DE CHICORÉE ET ÉCHINE DE PORC

Avec de la ciboulette et des pommes à la poêle



CARBONNADE D'ÉPAULE

La carbonnade d'épaule qui se trouve au menu d'aujourd'hui porte le label de la Chaîne pour une viande de porc durable des Pays-Bas.



Échalote



Ciboulette fraîche ✱



Chicorée frisée coupée ✱



Dés de pommes de terre ✱



Carbonnade d'épaule ✱



Pomme Elstar

Total : 25 min.

Rapido

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 3 jours

Family

Il reste un morceau d'os dans ces pièces très tendres, mais il donne justement encore plus de goût à la viande lors de la cuisson. La purée est prête en un rien de temps, puisque nous avons déjà épluché et coupé les pommes de terre pour vous.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle et presse-purée.

Recette de **purée de chicorée et échine de porc** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Dans une casserole, portez un fond d'eau et une pincée de sel à ébullition pour la chicorée. Émincez l'**échalote** et ciselez la **ciboulette**.

2 CUIRE LA PURÉE

Faites cuire les **dés de pommes de terre** 8 à 10 minutes dans la casserole. Ajoutez la **chicorée** lors des 5 dernières minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.

3 CUIRE LA VIANDE

Salez et poivrez l'**épaule de porc**. Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire la **viande** 2 minutes par côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 3 minutes.



4 CUIRE LA POMME

Pendant ce temps, coupez la **pomme** en dés. Vous pouvez laisser la peau. Faites chauffer ½ cs de beurre dans la poêle et faites cuire les **dés de pomme** 5 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement pour éviter qu'ils ne brûlent.

5 ASSAISONNER LA PURÉE

Écrasez les **dés de pommes de terre** et la **chicorée** pour obtenir une purée épaisse. Assaisonnez avec ½ cs de beurre par personne (ou plus selon vos préférences), la moutarde et un filet de lait pour rendre l'ensemble onctueux. Ajoutez ensuite l'**échalote** et la moitié de la **ciboulette**. Salez et poivrez.

6 SERVIR

Servez la **purée de chicorée** dans les assiettes et garnissez avec le reste de **ciboulette**. Disposez l'**échine** à côté et garnissez avec les **dés de pomme**.

★**CONSEIL** : Si vous avez un vide-pomme, retirez le trognon, puis coupez la pomme en rondelles. Faites alors cuire environ 5 minutes de plus qu'indiqué pour les dés. Disposez les rondelles sur la carbonnade en les imbriquant : succès garanti pour la présentation.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Chicorée frisée coupée (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Dés de pommes de terre (g) *	300	600	900	1200	1500	1800
Échine de porc (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pomme Elstar (pc)	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

	À ajouter vous-même					
Lait				Un filet		
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3586 / 857	462 / 110
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	24,1	3,1
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	15,3	2,0
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	39	5
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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