

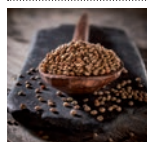
CARRÉ DE PORC DU DOMAINE ABOTIA, LENTILLES BLONDES DE ST FLOUR MIJOTÉES, JUS DE PORC À LA CARDAMOME



Retrouvez l'histoire
du porc du domaine Abotia
en flashant ce code ou sur
www.transgourmet.fr/origine



1 Carré de porc du domaine Abotia Transgourmet Origine (301469)



2 Lentilles blondes de St Flour Transgourmet Origine (301169)



3 Carottes bio des Landes Transgourmet Origine (301576)*

LES INGRÉDIENTS (POUR 10 PERSONNES) :

CARRÉ DE PORC ABOTIA ET JUS DE PORC À LA CARDAMOME

1 Carré de porc du domaine Abotia Transgourmet Origine (301469) 2 kg

Huile de tournesol 3 cl

2 Petits oignons blancs (222324*) 20

2 Beurre (196575) 60 g

Cardamome noire Pm

Fond brun de veau (196661) 25 cl

Graines de moutarde 10 g

Moutarde à l'ancienne (300319) 60 g

Chapelure (203352) 125 g

1 Beurre demi-sel (196575) 125 g

Sel (300766) Pm

Poivre (300519) Pm

LENTILLES BLONDES ST FLOUR MIJOTÉES :

Lentilles blondes de St Flour Transgourmet Origine (301169) 600 g

1 Dignon (287268) 2 pièces

2 Carottes bio des Landes Transgourmet Origine (301576)* 3 pièces

Vin blanc (812255) 10 cl

Bière (648300) 10 cl

Fond brun de veau (196661) l

CARRÉ DE PORC DU DOMAINE ABOTIA, LENTILLES BLONDES DE ST FLOUR MIJOTÉES, JUS DE PORC À LA CARDAMOME

Carré de porc Abotia en croûte de moutarde à l'ancienne :

Assaisonner le carré de porc de sel et poivre puis le colorer sur toutes les faces à feu vif avec un filet d'huile de tournesol.

Laisser refroidir, couvrir les os avec du papier aluminium puis le placer en poche sous vide avec le beurre, la cardamome, les graines de moutarde et les petits oignons épluchés.

Réfermer la poche puis cuire au four à basse température 90°C pour 60°C à cœur. Récupérer le jus de la poche, le faire réduire de moitié puis mouiller avec le fond brun de veau.

Réduire de nouveau jusqu'à obtenir une consistance nappante.

Au cutter, mélanger ensemble le beurre demi-sel, la moutarde à l'ancienne et la chapelure.

Étaler finement entre deux feuilles de papier sulfurisé et laisser reposer 20 minutes au congélateur.

Couper ensuite à la taille du carré de porc.

Lentilles blondes :

La veille, laisser tremper les lentilles dans l'eau.

Eplucher et laver les légumes.

Tailler les légumes en brunoise et les faire suer à feu doux avec une noisette de beurre.

Ajouter les lentilles, déglacer au vin blanc et à la bière puis mouiller au fond brun de veau.

Laisser mijoter au bord du feu à frémissement 30 minutes.

Dressage :

Disposer une croûte de moutarde sur le carré de porc puis passer quelques secondes sous la salamandre.

Portionner et servir bien chaud avec la garniture.



TEMPS DE PRÉPARATION
20 MIN



TEMPS DE CUISSON
1H50



TRANSGOURMET