



Saucisse et salade de chicon et pomme

4 saucisses de porc • 6 chicons • 2 pommes vertes • 2 c. à s. de miel • 4 c. à s. de mayonnaise • 10 g de ciboulette fraîche (ciselée) • 10 g de persil frais (ciselé) • le jus d'un citron vert • beurre • sel et poivre

- Découper le chicon en rondelles. Éplucher les pommes et les découper en dés. Verser un peu de jus de citron vert dessus pour préserver leur couleur.
- Mélanger la mayonnaise avec le miel, la ciboulette et le persil. La verser sur la salade de chicon et bien mélanger. Saler et poivrer.
- Faire cuire les saucisses dans une poêle avec du beurre à feu moyen.
- Les accompagner de salade de chicon.



"Saltimbocca" et salade de tomates fraîches

4 tranches de porc (très fines, maximum 0,5 cm d'épaisseur) • 4 tranches de jambon séché • 150 g de mozzarella râpée • 8 tomates charnues • 150 g de roquette • 20 g de basilic (ciselé) • 1 c. à s. de purée d'ail • 1 échalote ciselée • 20 g de menthe fraîche (ciselée) • 20 g de pignons de pin grillés • huile d'olive • sel et poivre

- Ouvrir les tranches de porc et les garnir de jambon séché et de mozzarella râpée. Les rouler et bien presser.
- Découper les tomates en dés et les verser dans un saladier. Ajouter la purée d'ail, le basilic, la menthe, l'échalote, les pignons de pin et un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Faire cuire les saltimbocca, les saler et les poivrer.
- Servir la viande avec de la roquette et la salade de tomates.



Spiringue et grenailles, mâche et sauce Blackwell

4 côtelettes de spiringue • 600 g de grenailles • 250 g de tomates cerises • 400 g de mâche • 5 c. à s. de pickles • 1 dl de vin blanc sec • 1 dl de fond brun • 1 dl de crème • huile pour salade ou mayonnaise • 25 g de ciboulette fraîche • 20 g de persil plat • 10 g de thym frais • beurre • huile d'olive • sel et poivre

- Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance et la laisser reposer à température ambiante.
- Laver les grenailles et les éplucher éventuellement. Les couper en deux dans la longueur. Les cuire 8 minutes dans de l'eau salée. Les égoutter et les laisser sécher. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajouter les grenailles. Les faire cuire pendant 8 minutes.
- Ciseler la ciboulette et le persil, et nettoyer les feuilles de thym. Ajouter le tout aux pommes de terre, saler et poivrer. Laisser cuire encore une minute.
- Faire fondre le beurre dans une poêle et y faire cuire les côtelettes. Saler et poivrer. Retirer la viande de la poêle et la laisser reposer sous papier aluminium.
- Éliminer la graisse de la poêle et déglacer au vin blanc et au fond brun. Ajouter les pickles et laisser réduire. Ajouter ensuite la crème et laisser la sauce s'épaissir. Ajouter quelques noix de beurre froid.
- Découper les tomates cerises en deux et les mélanger avec la mâche. Verser un filet d'huile pour salade ou ajouter de la mayonnaise. Saler et poivrer éventuellement.
- Servir les côtelettes avec la salade et les grenailles. Garnir de sauce Blackwell.

POUR D'AUTRES DÉLICES À LA VIANDE DE PORC DE CHEZ NOUS :

BIENDECHEZNOUS.BE/VIANDE



LE PORC
UNE RECETTE
POUR CHAQUE
FOURCHETTE



6X DÉLICIEUSES ET VITE PRÊTES !

BIEN
DECHEZ
NOUS



Yakitori de porc et sa salade de riz

4 tranches de porc (1 cm d'épaisseur) • pics à brochette

POUR LA MARINADE :

1 gousse d'ail • 20 g de gingembre en poudre • 1 piment • 10 g de coriandre fraîche (ciselée) • 2 c. à s. de sucre brun • 50 ml de ketjap manis • 50 ml de sauce soja • 30 ml de sauce au poisson • 30 ml d'huile de tournesol

POUR LA SALADE DE RIZ :

250 g de riz • 1 boîte de lait de coco • 2 jeunes oignons (en rondelles) • 100 g de germes de soja • 80 g de noix de cajou • 1 c. à s. de graines de sésame noires • ½ concombre (en dés) • 120 g de poivron rouge (en dés) • 10 g de coriandre fraîche (ciselée) • huile d'olive • sel et poivre

- Verser tous les ingrédients de la marinade dans un mixeur et mixer pour obtenir une sauce onctueuse.
- Découper les tranches de porc en lanières et les faire mariner 30 minutes dans la marinade. Faire tourner les lanières sur les pics à brochette, de sorte qu'elles soient torsadées.
- Rincer le riz et le cuire avec le lait de coco dans de l'eau salée. Légoutter et le laisser refroidir.
- Mélanger les dés de concombre et de poivron avec le riz. Ajouter la coriandre, les germes de soja, les noix de cajou, les graines de sésame et les rondelles d'oignon. Saler et poivrer, verser un filet d'huile d'olive.
- Faire cuire les yakitori au grill. Les accompagner de salade de riz.



Tarte tatin au boudin noir

4 boudins noirs • 6 pommes Jonagold • 150 g de sucre • 100 g de beurre • 1 pâte feuilletée • sel et poivre

- Faire chauffer le four à 190 °C.
- Éplucher les pommes et les découper en quartiers. Découper les boudins noirs en rondelles.
- Beurrer une poêle haute à fond épais (résistante au four) et y verser le sucre. Bien répartir le sucre dans toute la poêle. Déposer les quartiers de pomme dans le fond, et presser.
- Faire cuire à feu doux.
- Déposer les rondelles de boudin noir sur les quartiers de pomme. Saler et poivrer.
- Piquer des trous dans la pâte feuilletée à l'aide d'une fourchette et la déposer sur les rondelles de boudin noir de manière à recouvrir la poêle. Presser légèrement.
- Enfourner 15 minutes à 175 °C. Servir chaud ou froid.



Salade de Liège au lard, aux haricots verts et à l'œuf

400 g de lard (découpés en dés) • 300 g de haricots verts • 2 échalotes • 1 salade romaine • 4 œufs (cuits dur, en quartiers) • 500 g de grenailles avec la peau • 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne • 2 c. à s. de miel • 3 c. à s. de vinaigre de pomme • 2 c. à s. d'huile d'olive • beurre • sel et poivre

- Amener deux casseroles d'eau salée à ébullition. Dans l'une, cuire les grenailles, et dans l'autre, cuire les haricots verts jusqu'à ce qu'ils soient croquants.
- Ciseler les échalotes. Faire fondre une noix de beurre dans une poêle et y faire revenir les échalotes avec le lard.
- Pour la vinaigrette, mélanger la moutarde, le miel, le vinaigre de pomme et l'huile d'olive dans un bol, jusqu'à obtention d'une sauce liée. Saler et poivrer éventuellement.
- Laver et découper la salade romaine. Mélanger les grenailles avec la salade romaine, les haricots et le lard.
- Ajouter les morceaux d'œufs cuits dur, et poivrer. Terminer avec la vinaigrette.

Saviez-vous que ...

... la viande de porc s'inscrit parfaitement dans une alimentation saine ? Une assiette équilibrée se compose d'une moitié de légumes, d'un quart de pommes de terre ou de céréales et d'un quart de viande. Variez : viande, poisson, volaille, œufs et légumineuses.

... la viande de porc contient beaucoup de nutriments, comme des protéines, diverses vitamines (B1, B3, B6 et surtout B12) et des minéraux (fer, sélénium et zinc) ? La vitamine B12 n'est présente que dans les produits d'origine animale comme la viande.

100 g de viande de porc maigre fournissent en moyenne :

Vitamine B1		75%*
Protéines		41%*
Vitamine B12		40%*
Vitamine B3		38%*
Vitamine B6		26%*
Sélénium		24%*
Zinc		23%*
Fer		7%*
Énergie (calories)		5%**

* des quantités nécessaires par jour

** % du besoin en énergie moyen (calories) par jour

(SOURCE : WWW.INTERNUBEL.BE)

Dans le Nutri-score, le score de la viande de porc fraîche est généralement vert.



A

Nutri-Score

escaloppe de porc, filet pur du porc, mignonnette, joues, carbonnades et côtelette

B

Nutri-Score

haché de porc non épicé

C

Nutri-Score

haché de porc épicé et saucisse de porc