

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

RÔTI DE PORC DANS L'ÉCHINE AU CHOU ROUGE À LA POMME

Pour 6 personnes :

1,200kg rôti de porc dans l'échine - 1 chou rouge ~700g - 3 pommes Pinova ou Granny Smith - 2àg beurre - 1 oignon - 20g sucre en poudre - 1 bâton de cannelle - 2 clous de girofle - 25cl bouillon de légumes - sel - poivre -

Retirer les premières feuilles du chou (si elles sont abimées). Le couper en 4 et retirer le trognon. L'émincer finement.

Eplucher l'oignon, l'émincer finement. Dans une grande cocotte, fondre le beurre. Ajouter le rôti, le faire dorer de tous les côtés pendant 10 minutes. Le retirer de la cocotte. Mettre l'oignon dans la cocotte et le faire dorer 5 minutes avec le sucre. Remettre le rôti. Ajouter le chou rouge, le bâton de cannelle, les clous de girofle et le bouillon de légumes. Saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire 45 minutes en mélangeant régulièrement.

Pendant ce temps, couper les pommes en 6, les éplucher et les vider du coeur et des pépins. Les ajouter dans la cocotte et poursuivre la cuisson pendant 45 minutes.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr