

Porc à la moutarde et chou rouge braisé aux poires et au gingembre



magazine Good Food nov 08

Prep : 15 minutes, cuisson : 45 minutes

500g chou rouge
2 poires mûres (3 petites williams rouges)
un pouce de gingembre
250ml bouillon de volaille (ou légumes)
2 ccafé vinaigre balsamique (2 csoupe pour moi)
50g noix (remplacé par quelques graines de courge et tournesol)
un filet de porc d'environ 500-600g (ça marcherait aussi avec de la dinde)
2 csoupe huile neutre
2 csoupe moutarde à l'ancienne (avec les graines)

Emincer le chou rouge aussi finement que possible. Peler les poires et les couper en gros morceaux. Peler et râper le gingembre. Préparer le cas échéant le bouillon. Dégraisser au maximum le filet de porc.

Dans une sauteuse anti adhésive avec couvercle, placer le chou, les morceaux de poires, le gingembre, le bouillon et le vinaigre et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter tout doucement 40 minutes.

Pendant de temps, ouvrir le filet de porc en deux pour en faire une plaque plate d'environ 2cm d'épaisseur. Huiler légèrement puis tartiner de moutarde à l'ancienne. Cuire sur une poêle grill très chaude (puis baisser un peu) environ 15 minutes en retournant une seule fois à mi cuisson. Ou cuire sous le grill du four...

Ajouter alors les graines dans le chou, couper le feu, mélanger, assaisonner, goûter, rectifier. Laisser le porc reposer 2 minutes sous couvert de papier alu et servir avec une écrasée de pommes de terre. Saler le porc une fois coupé et placé dans les assiettes avec un peu de fleur de sel.