

Echine de porc aux endives

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 834.25 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 1.0 p Sel
- 8.0 u Endive
- 2.0 u citron
- 850.0 gr Echine de porc
- 1.0 u Orange
- 5.0 cs Huile d'Olive
- 1.5 cs Crème Fraiche 30pc
- 1.0 cs Gingembre
- 1.0 p Poire
- 1.0 u Coriandre (bouquet)

Une recette riche en saveur.

Etape 1: Préparation de la marinade

Faire mariner deux heures les morceaux de porc dans le jus d'un citron avec le gingembre et un peu de coriandre ciselée.

Etape 2: Préparation des agrumes

Laver l'orange puis raper le zeste et le réserver.

Presser le citron restant dans un verre et l'orange dans un deuxième verre.

Etape 3: Préparation des endives

Préchauffer le four à 180°C, enlever un cône à la base des endives pour tirer l'amertume. Les faire dorer dans une cocote avec deux cuillères à soupe d'huile. Arroser avec le jus d'orange,

saler, poivrer, couvrir la cocote et enfouner pendant 35 minutes.

Etape 4: Préparation de la viande

Poêler, dans le reste d'huile, les morceaux de porc 8 à 10 minutes de chaque côté. Réserver les dans une assiette, puis déglacer la poêle avec le jus du deuxième citron.
Ajouter alors dans la poêle le zeste rapé de l'orange et la crème fraîche.

Présentation:

A proposer avec du riz blanc.