



Les fiches cuisine de

LA MAISON DE LA VACHE QUI RIT

EFFILOCHÉ DE PORC BRAISÉ, CAROTTES FONDANTES ET SAUCE AUX HERBES

VIANDE

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 90 min

Temps de cuisson : 90 min

Ingrédients

Porc braisé

- 750 g d'échine de porc
- 10 cl de sauce soja
- 5 cl de nuoc-mâm
- 80 g de miel
- 15 g de gingembre frais râpé
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à café de 4 épices
- huile de colza

Sauce Yaourt

- 8 portions de La Vache qui rit
- 25 g de moutarde de Meaux
- ½ concombre
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à soupe de menthe fraîche ciselée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ jus de citron
- 1 pointe de piment de Cayenne

Carottes fondantes

- 300 g de carottes
- 1 verre d'eau
- 1 noisette de beurre
- sel & poivre
- 2 c. à soupe de persil plat haché

Préparation

Porc braisé

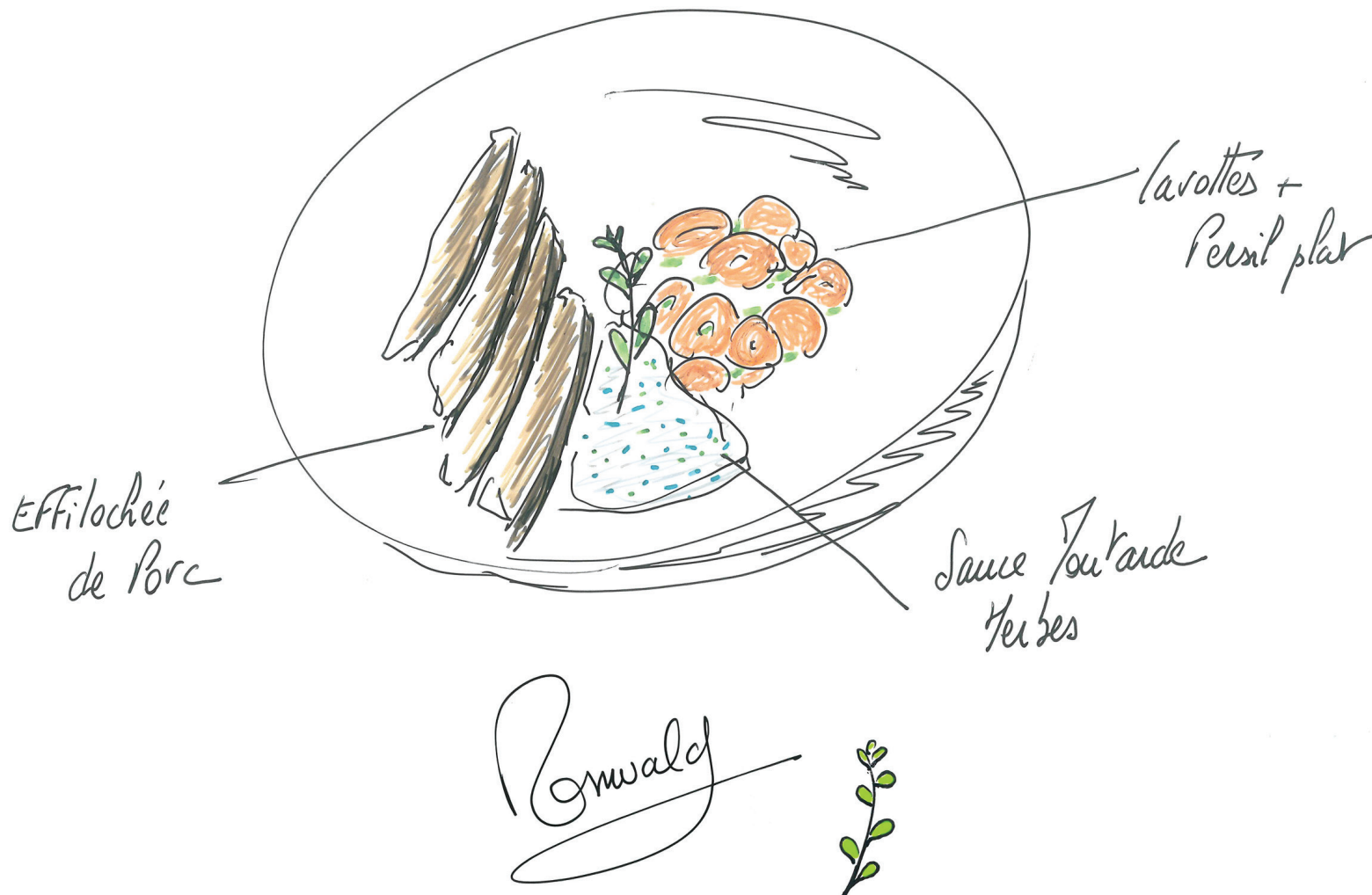
- 1 Caramélisez de chaque côté l'échine de porc à l'huile puis la retirer.
- 2 Versez tous les ingrédients et portez à ébullition.
- 3 Ajoutez le rôti et cuire au four à couvert pendant 1h30 à 200 °C en le retournant régulièrement. Laissez refroidir dans son jus.

Sauce yaourt

- 1 Epluchez le concombre et râpez-le. Ajoutez le sel et égouttez 1 heure.
- 2 Mélangez ensemble les ingrédients avec le concombre égoutté.
- 3 Détendre la sauce avec le jus de concombre.

Carottes fondantes

- 1 Dans une casserole, rassemblez les carottes coupées en rouelles avec le sel, le beurre et l'eau. Cuire à frémissement et à couvert pendant 20 minutes.
- 2 Terminez avec le persil plat.



Retrouvez toutes nos recettes sur

WWW.LAMAISONDELAVACHEQUIRIT.COM/LESRECETTES

