



Jarret de porc et salade de chou

Mise en place et préparation:

env. 40 min

Rôtissage au four: env. 2 h 50 min

Pour une grande braisière

4 c. s. d'huile de colza

1 bouquet de persil plat, ciselé

1 c. c. de sel

2 c. s. de beurre à rôtir

4 jarrets de porc (d'env. 500 g), à commander chez le boucher

1½ c. c. de sel

un peu de poivre

2 oignons, en quartiers

6 gousses d'ail

1½ c. s. de miel d'acacia

2½ dl de bière blanche

1 c. c. de bouillon de bœuf en poudre

un peu d'huile de colza

250 g de chou blanc, émincé à la mandoline

½ c. c. de carvi

250 g de chou rouge, émincé à la mandoline

5 c. s. de vinaigre de vin aux herbes

1 — Rôtissage au four: bien faire chauffer le beurre à frê dans la braisière dans la moitié inférieure du four préchauffé à 240° C. Saler et poivrer les jarrets, déposer dans la braisière, saisir env. 20 minutes. Abaisser la température à 60° C.

2 — Répartir oignons, ail et miel autour des jarrets. Verser la bière, ajouter le bouillon en poudre, rôtir env. 2 heures. Arroser les jarrets de temps en temps avec le jus de cuisson.

3 — Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir env. 5 min le chou blanc avec le carvi, retirer. Incorporer le chou rouge et tous les autres ingrédients.

Servir avec: Semmelknödel.

Portion: 558 kcal, lip 33 g, glu 19 g, pro 44 g