



# ÉCHINE DE PORC DÉSOSSÉE ET COURGE

AVEC UNE SALADE AUX BETTERAVES, AUX CHOUX DE BRUXELLES ET AUX TOMATES

INGRÉDIENT SPÉCIAL



## ÉCHINE DE PORC

Ce morceau tendre provient de l'épaule du porc. Il porte la marque de qualité de la chaîne de porc durable.



Betterave jaune ✱



Betterave rouge ✱



Courge Hokkaido



Choux de Bruxelles ✱



Échine de porc désossée ✱



Orange



Basilic frais ✱



Thym frais ✱



Oignon rouge



Mini-tomates Roma ✱



Chèvre frais ✱

45-50 min

Sans gluten

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 5 jours

Cette salade d'automne colorée est pleine de légumes de toutes sortes. La saveur terreuse des courges et des betteraves crée une belle harmonie contrebalancée par l'amertume des choux de Bruxelles.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Saladier, aluminium, plaque recouverte de papier sulfurisé et sauteuse.

Recette d'échine de porc désossée et courge : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez les **betteraves jaunes** et **rouges** et coupez-les en fins quartiers ★. Coupez la **courge** en deux, enlevez les pépins à la cuillère et taillez la chair en fins quartiers ★★. Il n'est pas nécessaire de l'éplucher.



### 2 RÔTIR LES LÉGUMES

Arrosez les **betteraves** et la **courge** de 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Disposez les **betteraves** sur une partie de la plaque recouverte de papier sulfurisé et la **courge** sur l'autre. Enfournez 30 à 40 minutes. Pendant ce temps, mélangez les **choux de Bruxelles** au reste de l'huile d'olive, puis salez et poivrez ★★★. Disposez-les entre les **légumes** sur la plaque de cuisson et enfournez-les lors des 15 dernières minutes.



### 4 PRÉPARER LA VIANDE ET LA SAUCE

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites cuire l'**échine** 2 à 4 minutes de chaque côté. Retirez-la de la poêle et enveloppez-la dans de l'aluminium pour qu'elle reste chaude. Ajoutez l'**oignon rouge** et le **thym** à la poêle, puis faites-les revenir 4 à 5 minutes. Ajoutez le **jus d'orange** et laissez-le réduire 3 à 4 minutes à feu doux. Les **oignons** en absorberont une grande partie.

★ **CONSEIL** : Veillez à ne pas dépasser une épaisseur de ½ cm pour les rondelles de betteraves, faute de quoi elles cuiront mal au four.



### 5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, coupez les **mini-tomates Roma** en deux. Ciselez les **feuilles de basilic** et dans le saladier, mélangez le vinaigre balsamique blanc et l'huile d'olive vierge extra. Ajoutez les **betteraves jaunes** et **rouges**, les **choux de Bruxelles**, les **mini-tomates Roma** ainsi que les **feuilles de basilic** ciselées. Salez et poivrez.

★★ **CONSEIL** : Si vous avez du mal à couper la courge, vous pouvez la plonger brièvement dans de l'eau chaude ou bouillante : elle ramollit un peu et la couper devient ainsi plus facile !



### 3 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, salez et poivrez l'**échine de porc**. Pressez l'**orange**. Détachez les feuilles de **thym** des brins. Coupez l'**oignon rouge** en demi-rondelles.



### 6 SERVIR

Présentez les **quartiers de courge** sur les assiettes en les imbriquant. Servez la **salade aux betteraves** à côté et émiettez le **chèvre frais** par-dessus. Coupez l'**échine** en tranches et disposez-les sur l'assiette les unes contre les autres. Versez la **sauce** par-dessus.

★★★ **CONSEIL** : Si les choux de Bruxelles sont très gros, coupez-les en deux.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Betterave jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Betterave rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Courge Hokkaido (pc)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Choux de Bruxelles (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Échine de porc désossée (140 g) *	1	2	3	4	5	6
Orange (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Basilic et thym frais (g) 23 *	5	10	15	20	25	30
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates Roma (g) *	60	125	185	250	310	375
Chèvre frais (g) 7 *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3941 / 942	425 / 102
Lipides (g)	72	8
Dont saturés (g)	23,5	2,5
Glucides (g)	31	3
Dont sucres (g)	25,2	2,7
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	0,8	0,1

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !