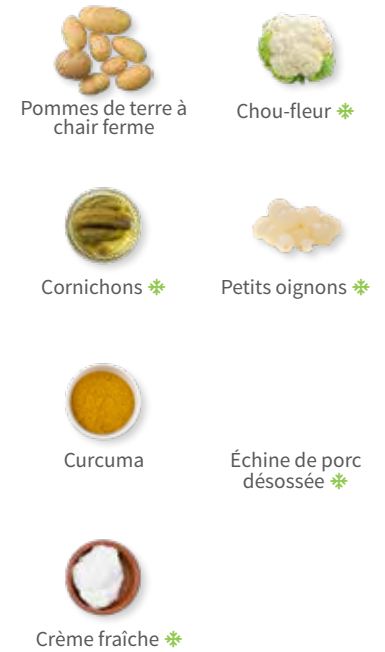




ÉCHINE DE PORC ET CORNICHONS MAISON

Accompagnés de chou-fleur et de pommes de terre sautées



 Total : 35 min.

 Facile

 Consommer dans les 3 jours

Naomi, qui a inventé cette recette, a trouvé cette préparation de cornichons chez le plus grand amateur de cornichons qu'elle connaît : son papa ! Vous allez préparer la sauce piccalilli à base de cornichons vous-même. Le goût subtilement aigrelet de la sauce se marie divinement bien avec le morceau d'échine et les pommes de terre sautées. Bon appétit !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, petite casserole, plat à four, fouet et poêle.

Recette d'échine de porc et cornichons maison : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE
Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



2 CUIRE LE CHOU-FLEUR À L'EAU
Pour la sauce, portez à ébullition 200 ml de bouillon par personne. Préchauffez le four à 180 degrés. Pour le chou-fleur, portez à ébullition un fond d'eau et une pincée de sel dans la poêle. Coupez les bouquets de **chou-fleur** en petites fleurettes et les tiges en morceaux. Faites cuire la moitié du **chou-fleur** 6 à 8 minutes et réservez l'autre. Égouttez et réservez sans couvercle.



3 PRÉPARER LES CORNICHONS
Coupez les **cornichons** en petits morceaux. Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen dans la petite casserole. Ajoutez 1 cs de farine par personne et faites cuire le tout ★. Ajoutez ⅓ du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à son incorporation. Répétez cette opération deux fois avec le reste du bouillon et remuez jusqu'à obtenir une sauce homogène. Ajoutez le reste du **chou-fleur**, les **cornichons**, les **petits oignons** et le **curcuma**. Mélangez bien et laissez mijoter à feu doux jusqu'au moment de servir.



4 PRÉPARER LA VIANDE
Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs de beurre à feu moyen-vif dans la poêle et faites saisir l'**échine** 1 à 2 minutes par côté. Sortez-la de la poêle et mettez-la dans le plat à four. Salez et poivrez. Enfourez 5 à 7 minutes.



5 CUIRE LE CHOU-FLEUR À LA POÊLE
Pendant ce temps, faites cuire le **chou-fleur** bouilli 2 à 3 minutes à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour l'échine. Salez et poivrez.



6 SERVIR
Juste avant de servir, incorporez la **crème fraîche** à la sauce. Servez l'**échine** avec les **pommes de terre**, les pickles maison et le **chou-fleur** ★★.

★ **CONSEIL** : Pour un roux, il est important d'utiliser les mêmes quantités de farine et de beurre.

★★ **CONSEIL** : S'il vous reste des cornichons maison, mettez-les dans un bocal en verre fermé : vous pouvez ainsi les conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chou-fleur (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Cornichons (g) *	25	50	75	100	125	150
Petits oignons (g) 12) *	20	40	60	80	100	120
Curcuma moulu (cc)	1	2	3	4	5	6
Échine de porc désossée (pc) *	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (g 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Bouillon de volaille (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre (cs)	1 ½	3	4 ½	6	7 ½	9
Farine (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)	3801 / 909	437 / 105
Lipides total (g)	60	7
Dont saturés (g)	27,2	3,1
Glucides (g)	57	7
Dont sucres (g)	9,5	1,1
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	30	3,5
Sel (g)	2,9	0,3

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 12) Sulfites

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

