



Les plats principaux

Filet pur de porc en cuisson lente

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 kilogramme filet pur de porc
1 oignon (coupé finement)
2 carottes (grosses , en rondelles)
2 gousses d'ail (écrasées)
5 décilitres de vin rouge
120 millilitres d'eau
200 millilitres de bouillon de boeuf
2 cuillères à soupe de sirop de poire
2 brins romarin
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Salez et poivrez la viande. Réchauffez un filet d'huile d'olive dans une cocotte sur le barbecue. Rôtissez la viande bien dorée sur tous les côtés. Ajoutez l'oignon, les carottes et l'ail et faites cuire ensemble 5 minutes.

Mélangez-y le vin, le sirop, le bouillon de bœuf, l'eau et le romarin. Couvrez et faites mitonner jusqu'à ce que la viande soit molle, pendant environ 2 heures. Pendant la préparation la température se situe entre 80 et 90°C. Retirez la viande de la poêle. Faites cuire le jus de cuisson dans la poêle jusqu'à ce qu'il s'épaississe. Versez-le sur la viande et servez!

Conseil: Pas mal non plus pour celui qui veut une fois autre chose: préparez en cuisson lente notre roulade de lapin dans une cocotte sur le barbecue.

