

Longe de porc en palets surmontés de choux de Bruxelles caramélisés,

jus tranché additionné d'une brunoise de carotte et céleri

Le tout en BIO

Recette proposée par David Farat, chef,
ancien élève de l'Ecole Supérieure de Cuisine Française Grégoire Ferrandi

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

800g de rôti bout des côtes désossé
600g de choux de Bruxelles
1 carotte
1 céleri branche
150g de beurre

5cl d'huile végétal thym
Sauge
Persil plat
Moutarde

RECETTE:

Commander auprès de votre boucher 800g de rôti bout des côtes désossées.
Assaisonner le de thym, sel, poivre, sauge (facultatif) et d'un peu de moutarde de Dijon. Surmonter le rôti d'une fine tranche de beurre pour la coloration lors de la cuisson (il sera possible de dégraisser la sauce après cuisson).

Enfourner à four tiède (150°C) et augmenter progressivement la température jusque 200°C.
Arroser le rôti avec le jus de cuisson régulièrement. Le retourner de temps en temps.

Faites chauffer un grand volume d'eau salée. Eplucher les choux de Bruxelles en coupant au raz le talon et en enlevant les feuilles abimés. Plonger ceux-ci dans l'eau bouillante jusqu'ils soient tendres à cœur (vérifier avec une pointe de couteau). Une fois cuits, les refroidir immédiatement dans de l'eau additionnée de glaçons. Lorsqu'ils sont froids à cœur, les égoutter et les couper en 2 dans le sens de la hauteur. Les réserver.

Eplucher les carottes et le céleri branche. Trancher de fines tranches dans le sens de la longueur puis les recouper en petits cubes. Réserver.

Lorsque la viande est cuite, l'emballer dans un papier d'aluminium dans un endroit tiède.
Dégraisser la sauce si nécessaire. Faites suer sans coloration les petits cubes de légumes dans une poêle et déglacer avec le jus de viande réduit à l'état de sirop. Réserver.

Dans une poêle antiadhésive faites fondre du beurre avec une pointe d'huile végétale. Poser les demi-choux de Bruxelles côté plat dans la poêle et ne les retourner que lorsqu'ils sont colorés.
Couper le rôti en tranches fines, dresser la garniture avec quelques feuilles de persil plat et servir la sauce à côté.

Bon appétit

Plat BIO

Agence
BIO