

Echine de porc basse température au miel / gingembre

Petits légumes confits et gratin de patates douces



1h30

plat



2,54 €/pers.

Pour 10 personnes



➤ Préparation du paleron de porc

Huile d'olive	30 g
Echine de porc	2 kg

➤ Préparation de la marinade miel gingembre

Miel liquide	30 g
Gingembre haché	25 g
Ail haché surgelé	25 g
Échalotes hachées surgelées	50 g
Oignons émincés surgelés	250 g
Graines de sésame doré	30 g
Sauce soja	30 g
Eau	30 g
Jus de citron jaune	50 g
Sel	P.M
Poivre	P.M

- Dans une sauteuse, saisir l'échine à l'huile d'olive sur chaque face, débarrasser et refroidir en cellule.
- Ajouter le miel dans la sauteuse et faire caraméliser avec l'ail, l'échalote, les oignons, le gingembre et les graines de sésame doré.
- Déglacer avec le jus de citron et la sauce soja, laisser réduire. Ajouter l'eau et laisser réduire à nouveau. Assaisonner, débarrasser le jus et refroidir en cellule.
- Mettre la viande en poche sous-vide ainsi que le jus refroidi et mettre en cuisson basse température pendant 15 h, au four, en position mixte à 82°C. En fin de cuisson, refroidir l'échine de porc en cellule.
- Déconditionner et découper l'échine de porc en tranches de 1 cm d'épaisseur.
- Réserver au frais avant de remettre à température pour le dressage.



➤ Préparation des légumes du jardin

Eau	2 L
Bouillon de légumes déshydratés	50 g
Jeunes carottes	1 kg
Oignons grelots	200 g

➤ Préparation du gratin de patates douces

Lait	1 L
Sel	P.M
Poivre	P.M
Muscade	P.M
Patate douce	2,5 kg
Beurre	170 g
Ail gousses	35 g
Crème liquide	500 g
Emmental râpé	250 g

➤ Dressage et astuce du chef

Cette recette peut également être déclinée avec des carottes rondelles pour le porc et des pommes de terre pour le gratin. La cuisson est à adapter suivant le matériel à disposition.

- Dans une casserole, porter l'eau et le bouillon de légumes à ébullition. Cuire les jeunes carottes, préalablement lavées et épluchées. Faire de même avec les oignons grelots. Cuire jusqu'à les rendre fondants. Refroidir et réserver.
- Eplucher et rincer les patates douces. Les détailler en lamelles de 3mm d'épaisseur sans les plonger dans l'eau, afin de conserver l'amidon nécessaire à la cuisson.
- Peler et émincer les gousses d'ail.
- Porter le lait à ébullition avec sel, poivre, ail, muscade. Ajouter les lamelles de patates douces. Cuire 10 à 15 minutes selon leur fermeté.
- Déposer vos lamelles de patates douces dans un plat à gratin sur 5 cm de hauteur. Recouvrir de crème liquide, parsemer d'emmental râpé et de cubes de beurre. Cuire au four à 180°C pendant 45 minutes.
- Remettre les tranches d'échine et la garniture à température au four à 75°C, à couvert pendant 1 heure. Dresser votre assiette en déposant, 3 tranches d'échine de porc confites, avec le jus miel gingembre. Accompagner de 4 à 5 jeunes carottes, déposer quelques oignons grelots, ainsi qu'une portion de gratin de patates douces.