

CÔTELETTE DE PORC LUCERNOIS



CÔTELETTE DE PORC LUCERNOIS CHOU FRISÉ À LA CRÈME COURGE BIO RÔTIE | NOISETTES

Recette pour 10 portions

Côtelettes de porc lucernois	1,8 kg
Chou frisé	800 g
Vin blanc	2 dl
Crème	5 dl
Courge bio	1,8 kg
Miel	10 g
Sauge	10 g
Thym	100 g
Noisettes, pelées	150 g
Beurre	250 g

Sel, poivre du moulin, chili, huile d'olive

Découper 10 côtelettes de 180 grammes. Rôtir les côtelettes non assaisonnées des deux côtés dans une poêle à frire ou sur un gril. Les retirer de la poêle/du gril et les réserver au four préchauffé à 120 °C, jusqu'à ce qu'elles atteignent une température à cœur d'environ 65–70 °C. Après la cuisson, laisser reposer pendant environ 5 minutes sous le passe ou dans un Hold-o-mat. Avant de servir, faire revenir les côtelettes dans le beurre, la sauge et le thym, puis saler et poivrer.

Laver le chou frisé, couper en julienne et faire suer avec un peu de beurre dans une grande casserole, déglacer au vin blanc et laisser réduire un peu avec la crème. Saler et poivrer selon goût.

Préparer la courge et la couper en cubes d'environ 1 x 1 cm. Faire mariner dans un bol avec des noisettes, de l'huile d'olive, du miel, du sel, du poivre et du chili. Cuire ensuite au four chaud, à 160 °C pendant 12-15 minutes.