

COU DE PORC DE LA GRUYÈRE TERIYAKI POMMES DE TERRE BIO



Ingrédients pour 4 portions

600 g de cou de porc de la Gruyère, en dés (de la taille d'une bouchée)
1 dl de sauce Teriyaki
30 g de maïzena
100 g de fenouil bio, râpé
100 g de carotte bio moyenne, en fines rondelles
100 g de shiitake bio de l'Oberland zurichois
1 dl de bouillon de légumes
400 g de pommes de terre bio, farineuses
0,8 dl de lait entier bio de la région du Napf
20 g de beurre
Noix de muscade, selon goût
1 pomme Gala bio
1 cl de jus de citron
1 piment
100 g d'oignon bio, haché
100 g d'abricots bio, dénoyautés et coupés en dés
6 cl de sauce Teriyaki
6 cl de vinaigre
6 cl d'eau
40 g de sucre
Sel et poivre

Mariner les dés de viande pendant 6 heures dans 1 dl de sauce Teriyaki ou les mettre brièvement sous vide avec la sauce.

Faire revenir les morceaux de fenouil, de carotte, les champignons et les mouiller avec le bouillon de légumes. Cuire croquant. Éplucher les pommes de terre et la pomme, épépiner la pomme et les couper en dés. Déposer les dés de pomme dans l'eau citronnée. Cuire les dés de pomme de terre dans de l'eau salée, ajouter la pomme après 10 min de cuisson puis finir de cuire le tout pendant encore 10 min. Égoutter, passer les pommes et pommes de terre au passe-vite, incorporer le lait et le beurre afin d'obtenir un mélange onctueux et léger. Ajouter de la noix de muscade, saler, poivrer et maintenir au chaud.

Porter à ébullition les oignons, le piment et les abricots au vinaigre, l'eau et la sauce Teriyaki, ajouter le sucre et réduire.

Rouler les dés de viande marinés dans la maïzena, les frire pendant 4 min à la friteuse puis les réserver au chaud. Les embrocher sur une brochette en métal juste avant de servir.

