Porc

Travers de porc aux lentilles

1h10	10 min	1h	0	724
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

1. Peler les légumes.
2. Eplucher et hacher finement l'ail.
3. Eplucher et hacher l'oignon. Couper les carottes en rondelles.
4. Faire chauffer l'huile dans la cocotte, faire revenir l'oignon, l'ail et les carottes.
5. Remuer et saler en début de cuisson, pour faire sortir l'eau de végétation des légumes.
6. Mettre les lentilles dans une passoire, les rincer rapidement sous un filet d'eau froide.
7. Verser les lentilles dans la cocotte avec le cube de bouillon et le bouquet garni. Assaisonner de sel et poivre puis verser l'eau.
8. Faire cuire à petits bouillons pendant 35 minutes.
9. Pendant la cuisson des lentilles, préparer les travers de porc.

Étape 2

Préparation de la viande

Assaisonner les travers de porc avec du sel et du poivre.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les travers de porc

800 g **Travers de porc**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les lentilles

300 g **Lentilles vertes du Puy**
2 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Bouillon cube déshydraté**
1 **Bouquet garni**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
75 cl **Eau**

1

2 Faire chauffer l'huile dans la poêle, faire dorer la viande sur toutes ses faces pendant 5 minutes.

3 Déposer les travers de porc dans les lentilles et mélanger. Poursuivre la cuisson pendant 25 minutes en remuant de temps en temps.

Étape 3

Dressage

1 Servir les travers sur un lit de lentilles chaudes, dans des assiettes creuses.