Porc

Ma'a tinito

14h20	20 min	2h	12h	848
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des haricots et de la viande

1. Mettre les haricots rouges dans un saladier, les recouvrir d'eau froide. Laisser tremper pendant 12 heures puis les égoutter dans une passoire.
2. Couper la poitrine de porc en cubes à l'aide d'un couteau de chef.
3. Mettre la viande et les haricots dans une cocotte, les couvrir d'eau froide. Saler et ajouter le bouquet garni.
4. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 1h30.
5. Egoutter la viande à l'aide d'une écumoire, la réserver dans un saladier. Egoutter les haricots dans une passoire et jeter le bouquet garni.
6. Peler l'oignon, l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur. Peler l'ail, l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
7. Faire chauffer l'huile dans la cocotte, faire dorer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter l'ail et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
8. Ajouter la viande, saler et poivrer. Mélanger puis saupoudrer le sucre pour faire caraméliser la viande.
9. Déglacer avec la sauce soja et la sauce huître. Mélanger et verser l'eau.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la viande et les haricots

- 600 g **Poitrine de porc**
- 200 g **Haricots rouges**
- 1 **Bouquet garni**
- 1 **Oignon(s)**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 2 c. à soupe **Huile de tournesol**
- 1 c. à soupe **Sucre semoule**
- 2 c. à soupe **Sauce d'huître**
- 5 cl **Sauce soja**
- 20 cl **Eau**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour les légumes

- 500 g **Chou(x) chinois**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 2 c. à soupe **Huile de tournesol**
- 1 **Sel**

10 Faire réduire la sauce sur feu vif pendant 5 minutes à découvert.

11 Retirer la cocotte du feu, couvrir et laisser la viande reposer.

Étape 2

Cuisson du chou

1 Laver le chou sous l'eau froide, séparer les tiges des feuilles. A l'aide d'un couteau éminceur, couper les tiges en tronçons et les feuilles en lanières.

2 Peler l'ail, l'écraser à l'aide d'un presse-ail.

3 Faire chauffer l'huile dans un wok, faire sauter les tiges de chou pendant 3 minutes en remuant vivement.

4 Ajouter l'ail puis les feuilles de chou. Faire sauter pendant 2 minutes en remuant.

5 Saler, poivrer, mélanger puis retirer le wok du feu.

Étape 3

Cuisson des macaronis

1 Remplir une casserole d'eau aux 3/4 et ajouter le sel. Porter à ébullition.

2 Verser les pâtes, faire cuire pendant 7 minutes. Egoutter dans une passoire.

Étape 4

Dressage

1 Disposer au fond de plusieurs assiettes creuses une couche de haricots rouges.

2 Recouvrir d'une couche de macaronis, puis d'une couche de chou chinois et enfin d'une couche de viande.

3 Ciseler la ciboulette et en parsemer la viande. Servir chaud.

4 Pour déguster, mélanger toutes les couches.

1 **Poivre**

Ingrédients pour les pâtes

120 g **Macaroni**
1 pincée(s) **Gros sel**

Ingrédients pour le dressage

0.5 botte(s) **Ciboulette**