



Porc

Feijoada brésilienne



14h50	20 min	2h30	12h	959
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 10 personnes

Ingrédients pour la feijoada

800 g **Haricots noirs**
1 **Pied(s) de porc**
1 **Oreille(s) de cochon**
400 g **Lard fumé**
300 g **Chorizo**
400 g **Echine de porc**
2 **Oignon(s)**
6 **Gousse(s) d'ail**
1 botte(s) **Persil frisé**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
2 feuille(s) **Laurier**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le riz

400 g **Riz Basmati**
4 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

Étape 1

Préparation de la feijoada

- 1 La veille, mettre les haricots noirs à tremper. Faire également tremper les oreilles et pieds de porc, ainsi que la poitrine fumée pour les dessaler en changeant l'eau régulièrement.
- 2 Jeter l'eau de la viande. Mettre la viande dessalée dans une grande casserole d'eau. Porter à ébullition pendant environ 20 minutes.
- 3 Faire bouillir la viande permet de la précuire et de se débarrasser des impuretés.
- 4 Couper grossièrement l'échine de porc.
- 5 Au bout de 20 minutes, éteindre le feu.
- 6 Prendre une nouvelle cocotte, disposer les pieds et oreilles de porc.
- 7 Ajouter la saucisse portugaise, l'échine de porc, des feuilles de laurier et les haricots noirs.
- 8 Mouiller à hauteur en utilisant notamment l'eau dans laquelle les haricots ont trempé.
- 9 Utiliser l'eau des haricots permet de donner de la couleur à la préparation.
- 10 Rallumer le feu et amener l'eau à ébullition.

- 11 Il est préférable d'assaisonner en fin de cuisson, après avoir goûté, car malgré le dessalage de la viande, elle peut être encore chargée en sel.
- 12 Tout au long de la cuisson, écumer à l'aide d'une écumoire pour retirer les impuretés.
- 13 Préparer un récipient rempli d'eau pour rincer facilement l'écumoire.
- 14 Couvrir et laisser cuire sur feu moyen pendant 40 minutes.

Étape 2

Assaisonnement de la feijoada

- 1 Peler puis couper grossièrement l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 2 Eplucher l'ail et le dégermer. L'écraser à l'aide d'un presse ail. Réserver dans un bol.
- 3 Hacher la botte de persil entière avec les queues. Réserver avec l'ail.
- 4 On peut remplacer le persil par de la coriandre.
- 5 Vérifier la cuisson des haricots.
- 6 Mettre de l'huile d'olive dans une casserole et faire chauffer sur feu vif.
- 7 Ajouter l'oignon émincé dans l'huile chaude, le faire colorer en remuant bien.
- 8 Ajouter l'ail écrasé et le persil dans la casserole avec les oignons, baisser sur feu moyen.
- 9 Verser une louche de jus de cuisson des haricots dans la poêle pour déglacer les sucs de cuisson. Remuer.
- 10 Retirer la casserole du feu.
- 11 Verser l'intégralité de la casserole dans la cocotte de feijoada. Couvrir et continuer la cuisson pendant au minimum 40 minutes.

Étape 3

Préparation du riz

- 1 Vérifier la cuisson des haricots. Ils doivent être fondants.
- 2 A l'aide d'une louche, prendre une partie des haricots dans la cocotte et les mettre dans une assiette. Les écraser à la fourchette.
- 3 Incorporer la purée de haricots dans la feijoada pour épaissir la sauce. Bien mélanger.
- 4 Il est possible d'ajouter un peu de cachaça dans la feijoada.
- 5 Assaisonner la feijoada avec du sel.
- 6 Laver le riz dans une passoire.
- 7 Eplucher les gousses d'ail et les hacher au couteau ou à l'aide d'un presse-ail. Réserver.
- 8 A l'aide d'une bouilloire, mettre à chauffer deux volumes d'eau pour un volume de riz.
- 9 Mettre une casserole à chauffer avec l'huile d'olive.
- 10 Ajouter l'ail haché et le riz. Faire revenir ces ingrédients

pendant 30 secondes.

- 11 Saler le riz.
- 12 Ajouter l'eau bouillante. Couvrir. Laisser la casserole sur feu doux jusqu'à ce que l'eau soit presque entièrement absorbée.
- 13 Il est important que l'eau ajoutée au riz soit chaude, ainsi le riz ne deviendra pas collant.
- 14 Quand des petits trous se forment à sa surface du riz comme une « fourmilière », éteindre le feu et garder le couvercle. Laisser reposer pendant 20 minutes pour permettre au riz de finir de cuire.

Étape 4

Dressage

- 1 Couper des rondelles d'orange.
- 2 Servir le riz, les haricots et la viande dans une assiette creuse.
- 3 Ajouter quelques rondelles d'orange sur le côté et un brin de persil pour décorer.