



Porc

Poitrine de porc confite et laquée au miel de piment d'espelette, légumes de saison



1h10 **30 min** **40 min** **0** **377**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la poitrine de porc

300 g **Poitrine de porc**
50 g **Beurre**
1 **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Sirop de cassis**
3 ml **Miel**

Ingrédients pour les fruits et légumes

1 **Panais**
4 **Figue fraîche**
1 **Coing**
1 **Pomme(s)**
8 **Framboise**
1 **Rutabagas**
1 c. à café **Sucre semoule**
1 **Citron(s)**
1 **Huile d'olive**
1 pincée(s) **Piment d'Espelette**
1 pincée(s) **Sel**

Étape 1

Préparation des fruits et légumes

- 1 Eplucher le panais à l'aide d'un économe. Se débarrasser des extrémités pointues et réserver.
- 2 Couper les extrémités du rutabaga puis l'éplucher grossièrement.
- 3 Eplucher la pomme.
- 4 Verser un fond d'eau dans une casserole. Ajouter du sucre et quelques gouttes de jus de citron puis faire chauffer.
- 5 Il est plus facile d'éplucher le coing en le faisant pocher dans du sirop.
- 6 Tailler le coing en lamelles puis récupérer la chair saine du coing à l'aide d'un emporte-pièce.
- 7 Mettre les quartiers de coing à pocher dans le sirop.
- 8 Pocher les coings permettra de réduire leur temps de cuisson lorsqu'ils seront mélangés avec les autres fruits et légumes.
- 9 Mettre les figues dans une casserole. Ajouter un peu de miel au piment d'Espelette puis un filet d'eau.
Mettre la casserole à chauffer sur feu doux.

10

11 Découper la pomme en quartiers à l'aide d'un couteau d'office et retirer le cœur. Citronner les quartiers de pomme puis réserver.

12

Détailler le rutabaga en tranches à l'aide d'un couteau de chef. Découper les tranches en triangles. Ils n'ont pas besoin d'être réguliers. Réserver.

13

Couper les panais en 4 ou en 6 selon leur taille puis retirer le cœur et réserver.

14

Vérifier si les fruits en cuisson sont bien cuits. Arroser les figues pour les aider à confire.

15

Détailler la poitrine de porc en cubes d'environ 5 cm. Réserver.

1 Eau

Ingrédients pour le dressage

1 branche(s) **Thym**

10 feuille(s) **Roquette**

Étape 2

Cuisson du porc et des légumes

1

Vérifier la cuisson des figues et des quartiers de coing. Une fois cuites selon votre convenance, réserver les figues.

2

Mettre un filet d'huile d'olive et une noisette de beurre à chauffer dans une poêle sur feu moyen. Faire cuire le panais et le rutabaga.

3

Il est possible de cuire les légumes au four sur une plaque pour aller plus vite.

4

Rajouter une pincée de sucre dans la poêle. Retourner les légumes pour les enrober de beurre.

5

Ajouter les pommes dans la poêle. Il ne faut pas qu'elles soient trop cuites pour éviter qu'elles ne s'affaissent.

6

Retirer les coings du feu pour les laisser infuser dans le sirop et les remplacer par les figues. Les arroser de nouveau avec leur sirop une fois qu'il crépite.

7

Si les fruits ou les légumes commencent à colorer trop rapidement, les sortir ou les empiler dans la poêle et baisser un peu le feu.

8

Ajouter les quartiers de coing dans la poêle avec les autres légumes. Piquer les fruits et légumes dans la poêle pour vérifier la cuisson. On peut utiliser un cure-dent pour cette opération.

9

Lorsque les figues commencent à éclater, c'est que la cuisson est parfaite.

10

Remuer les fruits et légumes et retirer la poêle du feu quand la pomme s'est bien attendrie.

11

Mettre de l'huile à chauffer dans une autre poêle. Déposer les cubes de lard dans la poêle quand l'huile est bien chaude. Les retourner régulièrement sur toutes les faces.

12

Baisser un peu le feu en dessous de la poêle puis ajouter le miel et tourner les morceaux de lard pour les glacer.

13

Une fois glacé, réserver le lard en dehors du feu.

14

Retirer les légumes de la poêle et finir la cuisson des fruits. Ajouter les framboises et les figues.

15

Verser le sirop de cassis avec les fruits pour déglacer la poêle.

Étape 3

Dressage

- 1 Assaisonner les légumes avant de commencer le dressage, avec une pincée de piment d'Espelette et de fleur de sel.
- 2 Déposer un cube de poitrine de porc au centre de l'assiette. Puis répartir les fruits et les légumes tout autour de la viande.
- 3 Ajouter quelques feuilles de thym citron.
- 4 Déglacer le fond de cuisson avec quelques gouttes d'alcool de cassis.
- 5 Le jus est prêt quand il est bien sirupeux.
- 6 Baisser le feu et ajouter une noisette de beurre et de sucre pour lier le jus. Puis verser le jus encore chaud sur la viande. Ajouter quelques pousses de roquette.