

Porc

Echine grillée, baba ganoush et salade d'herbes



1h35 30 min 55 min 10 min 760

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'échine

600 g **Echine de porc**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour le baba ganoush

2 tranche(s) **Aubergine**
50 g **Tahiné**
4 **Gousse(s) d'ail**
1 **Citron(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Huile de sésame**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la salade d'herbes

1 **Oignon(s) rouge(s)**
50 g **Tomate(s) confite(s)**
10 g **Persil plat**

Étape 1

Préparation des aubergines et de la salade d'herbes

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
- 2 Tailler les deux extrémités des aubergines. Les couper en deux dans la longueur puis quadriller la chair, sans traverser la peau.
- 3 Disposer les demi-aubergines dans un plat allant au four, chair vers le haut.
- 4 Les saler et les arroser d'huile d'olive. Recouvrir le plat de papier aluminium, bien fermer sur les côtés.
- 5 Enfourner les aubergines pendant 45 minutes.
- 6 Eplucher les gousses d'ail. Les couper en deux et retirer le germe.
- 7 Mettre les gousses d'ail dans une casserole, recouvrir d'eau et faire chauffer. Laisser l'eau bouillir pendant 20 à 30 secondes.
- 8 Puis égoutter, refroidir, remettre l'ail dans la casserole avec de l'eau et ramener à l'ébullition.
- 9 Eplucher l'oignon rouge.
- 10 Quand l'eau bout à nouveau, égoutter, refroidir,

remettre l'ail dans la casserole avec de l'eau et ramener à l'ébullition une dernière fois.

- 11 Couper l'oignon rouge en deux, retirer la racine et la première fine peau. Puis, tailler de jolis pétales et séparer les couches.
- 12 Egoutter et refroidir une dernière fois les gousses d'ail, les réserver.
- 13 Mettre les pétales d'oignon rouge dans un plat. Les assaisonner de sel fin, de vinaigre de Xérès et d'huile d'olive, mélanger.
- 14 Filmer l'assiette et faire cuire au micro-onde pendant 2 minutes à puissance maximale.
- 15 Effeuilier les herbes fraîches préalablement rincées. Les réserver dans un récipient, au réfrigérateur.
- 16 Sortir les oignons rouges du micro-ondes. Retirer le film et vérifier leur cuisson, ils doivent être encore légèrement croquants. Réserver à température ambiante.
- 17 Couper les tomates confites en deux ou trois morceaux.

10 g **Coriandre**
15 g **Graines de sésame**
10 ml **Vinaigre de Xérès**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Étape 2

Cuisson de la viande

- 1 Choisir des morceaux d'échine bien épais. Les sortir 30 minutes du réfrigérateur avant de les cuire.
- 2 Assaisonner les morceaux d'échine avec du sel.
- 3 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
- 4 Quand la poêle est chaude, mettre les morceaux d'échine.
- 5 Pendant ce temps, couper un citron en deux, presser son jus.
- 6 Retourner la viande dans la poêle.
- 7 Sortir les aubergines du four et vérifier leur cuisson : le couteau doit y rentrer facilement.
- 8 Remettre alors les aubergines au four pendant 10 minutes sans papier aluminium, afin de permettre à l'eau de s'évaporer.
- 9 Une fois les échine bien dorées, les disposer dans un plat allant au four et terminer la cuisson au four pendant 5 minutes à 180 °C (Th. 6).
- 10 Au bout des 10 minutes, sortir les aubergines du four.
- 11 Puis sortir les échine du four.
- 12 Laisser la viande reposer un temps équivalent à celui de la cuisson. La recouvrir de papier aluminium et la laisser reposer à température ambiante.
- 13 A l'aide d'une cuillère, récupérer la pulpe de l'aubergine.
- 14 Mettre la chair d'aubergine dans une casserole. Faire chauffer, tout en mélangeant, pour la faire dessécher.
- 15 Une fois la chair d'aubergines bien desséchée, la mettre dans le bol du robot mixeur. Ajouter l'ail préalablement blanchi, la crème de sésame, l'huile d'olive, l'huile de sésame et le jus de citron.
- 16 Mixer. Goûter pour rectifier l'assaisonnement. Puis

débarrasser dans une casserole pour maintenir au chaud le temps du dressage.

- 17 Dans un saladier, mélanger les oignons rouges, les tomates confites taillées, les herbes fraîches, les graines de sésame dorées et l'huile d'olive. Mélanger.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser le reste de jus de cuisson de la viande dans la purée d'aubergines, mélanger.
- 2 Couper la viande en tranches épaisses.
- 3 Déposer dans une assiette un peu de baba ganoush, poser deux morceaux d'échine dessus.
- 4 Dresser harmonieusement la salade d'herbes dessus.
- 5 Terminer avec quelques graines de sésame.