

Canadou

Mignon de porc aux ananas

Marché pour 4 personnes ♦ Préparation : 20 mn ♦ Cuisson : 40 mn

- 1 beau mignon de porc
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 ananas
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 80 g de beurre
- 80 cl de sucre de canne
- sel, poivre

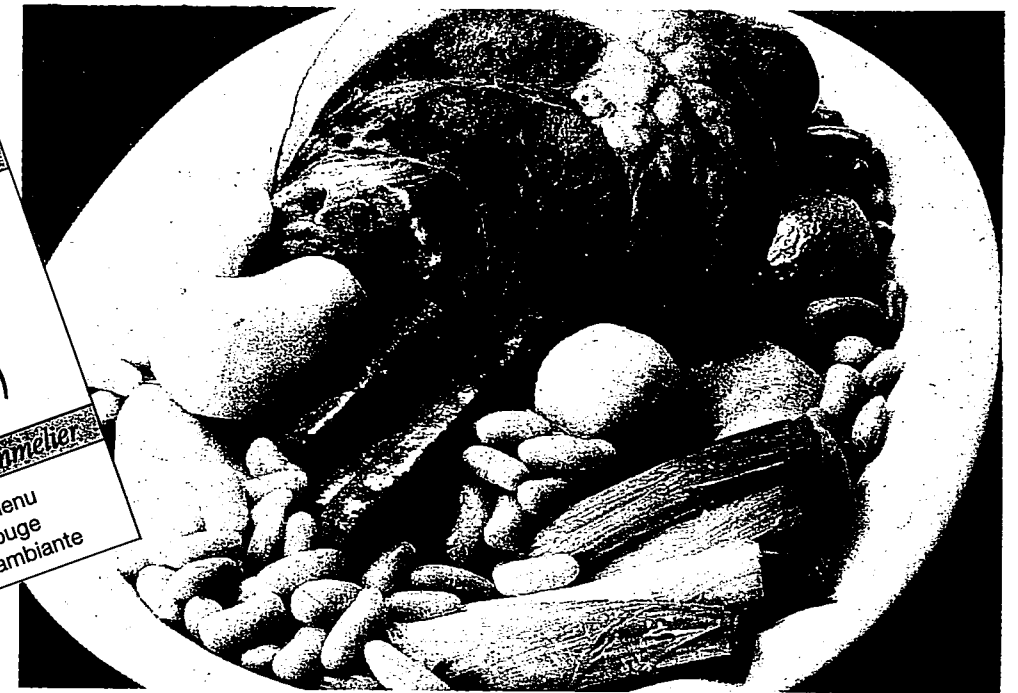
1. Mettez l'huile à chauffer dans une cocotte. Faites revenir le mignon de porc, salé et poivré de tout côté puis ajoutez l'oignon émincé et la gousse d'ail. Couvrez. Laissez cuire 35 minutes en ajoutant à mi-cuisson 50 g de beurre.
2. Pendant ce temps découpez l'ananas en grosses rondelles. Retirez-en l'écorce. Détaillez les rondelles en triangle. Faites-les revenir à la poêle dans le reste de beurre. Arrosez de sucre de canne. Laissez mijoter 5 minutes.
3. Cinq minutes avant la fin de cuisson du mignon de porc, versez le jus des ananas dans la cocotte. Enrobez-en le mignon. Faites un peu caraméliser.
4. Servez avec un mélange de riz sauvage et riz blanc parfumé aux zestes de citron vert et piment rouge.
5. Au dernier moment, réchauffez les ananas dans le jus de rôti.

Salade de maquereaux aux pommes de terre

Marché pour 4 personnes ♦ Préparation : 20 mn (2 h à l'avance) ♦ Cuisson : 20 mn

- 4 maquereaux
- 800 g de pommes de terre
- 2 kg de gros sel
- COURT-BOUILLON :**
 - 1 l de vin blanc sec
 - 1/3 de l de vinaigre de vin
 - 1 gros oignon
 - 100 g de carottes
 - 10 cl d'huile d'olive
 - 1 cuillère à soupe de graines de coriandre
 - 1 pincée de thym
 - 1/2 cuillère à café de poivre concassé

1. Nettoyez et essuyez les poissons.
2. Dans un grand plat, faites un lit de gros sel. Déposez les maquereaux puis recouvrez avec le sel restant.
3. Laissez macérer pendant 2 h.
4. Pendant ce temps, préparez le court-bouillon en épluchant et éminçant l'oignon et les carottes.
5. Dans une casserole à fond épais, mettez le vinaigre, le vin, l'oignon, les carottes, les graines de coriandre écrasées, le thym, le poivre et l'huile.
6. Portez à ébullition et faites cuire 10 mn puis laissez refroidir.
7. Au bout de 2 h, retirez les poissons du sel. Essuyez-les et rangez-les dans un plat à feu. Arrosez-les avec le court-bouillon et portez sur feu doux.
8. Pelez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur, 10 mn en autocuiseur. Servez-les avec les maquereaux froids.



Porc en potée

Marché pour 4 personnes ♦ Préparation : 15 mn, plus temps de trempage ♦ Cuisson : 22 mn en autocuiseur

- 75 g de haricots blancs
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 gros oignon émincé
- 2 grosses carottes émincées
- 450 g d'épaule de porc désossée, parée et coupée en dés
- 2 cuillères à café de fines herbes hachées
- 45 cl de bouillon de bœuf
- sel, poivre du moulin

1. Mettez les haricots blancs dans un grand saladier, recouvrez-les d'eau bouillante et laissez-les tremper 1 heure. Egouttez-les.
2. Dans l'autocuiseur, faites dorer l'oignon et les carottes dans l'huile. Retirez-les en les égouttants.
3. Mettez la viande dans l'autocuiseur, faites-la dorer sur toutes ses faces. Retirez du feu et jetez l'excédent de matière grasse.
4. Remettez les légumes dans l'autocuiseur, ajoutez le concentré de tomate, les fines herbes, le bouillon, salez et poivrez. Ajoutez les haricots égouttés, mélangez bien.
5. Fermez, faites cuire 22 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape.
6. Rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire, avant de servir.

Crème d'avocat

Marché pour 4 personnes ♦ Préparation : 30 mn ♦ Pas de cuisson

- 3 avocats
- le jus de 3 citrons
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3 pincées de piment
- 2 carottes
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron rouge
- 1 pomme
- 4 champignons de Paris
- 8 radis
- 8 tomates cerises
- 4 tranches de pain de campagne
- quelques feuilles de salade
- sel

1. Coupez les avocats en deux et ôtez les noyaux. Prélevez la pulpe et déposez-la dans un saladier.
2. Ecrasez-la à l'aide d'une fourchette, versez le jus des citrons et l'huile d'olive et mélangez bien.
3. Incorporez l'ail pelé et finement haché ainsi que le bouquet de coriandre ciselé. Salez et ajoutez le piment. Mélangez de façon à obtenir une pâte onctueuse.
4. Lavez et pelez tous les légumes.
5. Coupez les carottes en bâtonnets, les poivrons en lanières, les champignons et la pomme en lamelles et les radis en rondelles et en forme de fleur. Disposez tous les légumes dans des petits ramequins et faites griller le pain.
6. Servez le tout bien frais. Trempez chaque petit légume dans la crème d'avocat et dégustez avec le pain tiède.

Je cuisine

365 jours
730 recettes

VERSION RALLYE