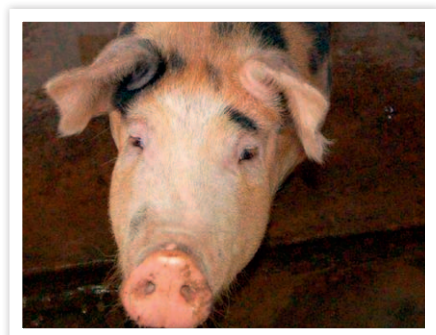


# Cuisine à base de viande de porc

Mots clés: porc, recettes, cuisine

Voici quelques délicieuses recettes à base de porc.



Auteur(s): Collaborateurs du CAVTK

Date de publication: 2003

Catégorie(s): Élevage et pêche • Dynamique paysanne • Je mange mieux

Province(s): Kinshasa • Bandundu • Équateur • Province Orientale • Nord-Kivu • Sud-Kivu • Maniema • Katanga • Kasai-Oriental • Kasai-Occidental • Bas-Congo

Partenaire(s): Faculté de Médecine Vétérinaire de l'Université de Liège • Ministère de l'Agriculture et du Développement rural (RDC)

Nombre de pages: 2

Identification: F-EPC-A5-P1-S3-1



F-EPC-A5-P1-S3-1

- I. Le roulé de pâtes fraîches aux fines escalopes de porc et aux pousses d'épinard, le coulis de tomate aux champignons des prés.
- II. Le gâteau de boudin noir aux échalotes confites au vinaigre de cidre et les pommes de Hesbaye poêlées au curry léger.
- III. Porc au pondou (feuille de manioc).

## I. Le roulé de pâtes fraîches aux fines escalopes de porc et aux pousses d'épinard, le coulis de tomate aux champignons des prés

Pour 4 personnes

- 400 gr de pâte à lasagne cuite;
- 600 gr de tomate assaisonnée;
- 400 gr de très fines escalopes de porc;
- 400 gr de champignons des prés;
- 80 feuilles de pousses d'épinard;
- 2 échalotes hachées, huile d'olive, 1 gousse d'ail;
- Sel et poivre;
- thym, laurier et romarin frais;
- 200 gr de fines tranches de mozzarella;
- une botte de basilic frais.

Préparation

- 1) Étaler les pâtes sur le plan de travail, les recouvrir de feuilles d'épinard lavées et séchées, poser les escalopes de porc préalablement aplaties sur l'épinard, recouvrir avec les fines tranches de mozzarella, assaisonner de sel et de poivre, rouler l'ensemble et couper en 4 rouleaux égaux.



© mesproduitsfermiers.com

- 2) Poser ceux-ci dans un plat à gratin ou dans 4 petits plats à gratin individuels.
- 3) Préchauffer le four à 180°, faire fondre l'échalote à l'huile d'olive, ajouter l'ail haché puis le coulis de tomate et laisser cuire lentement 10 minutes avec thym, laurier et romarin.
- 4) Émincer les champignons finement après les avoir lavés, les faire revenir dans un peu de beurre et aussitôt cuits, les ajouter à la sauce tomate.
- 5) Au dernier moment, ajouter le basilic en feuilles entières à la sauce et recouvrir les rouleaux de pâte, mettre encore un peu de mozzarella par-dessus et enfourner pour 10 à 15 minutes. Servir au sortir du four.

## II. Le gâteau de boudin noir aux échalotes confites au vinaigre de cidre et les pommes de Hesbaye poêlées au curry léger

Pour 4 personnes

- 4 tranches de boudin noir artisanal de 150 gr (10 cm de diamètre - ½ dl de vinaigre de cidre) ;
- 50 gr de cassonade ;
- 4 galettes de pomme de terre du même diamètre ;
- 2 pommes de type Jonagold ;
- 4 échalotes ; 80 gr de beurre clarifié ;
- 2 dl de vin rouge (côtes du Rhône ou Languedoc Roussillon) ;
- sel, poivre et curry en poudre.



### Préparation

- 1) Si vous ne trouvez pas du boudin noir de ce diamètre, le faire fondre avec un peu d'eau dans un poêlon en l'écrasant à la fourchette et le mouler dans 4 cerclages en inox pour obtenir la forme voulue.
- 2) Faire une grande crêpe de pommes de terre (fine julienne de pommes de terre bintje, œuf, crème, sel, poivre et muscade) aussitôt refroidie, la couper en 4 cercles de 10 cm.
- 3) Émincer les échalotes et les faire cuire avec le vin, le vinaigre et le sucre jusqu'à l'obtention d'une marmelade.
- 4) Couper les pommes en fines lamelles et les poêler avec un peu de curry.
- 5) Monter les gâteaux sur une plaque allant au four et beurrée, en alternant galette, boudin et pommes, mettre l'ensemble au four à 180° pendant 10 minutes.
- 6) Servir sur assiette bien chaude entouré des échalotes confites terminées avec un peu de beurre et après avoir rectifié l'assaisonnement en sel et poivre.

## III. Porc au pondu (feuille de manioc)



© murley.canalblog.com

### Ingrédients et proportions

- 500 gr de rôti de porc ;
- 500 gr de poitrine de porc ;
- 2 grosses tomates ;
- 2 oignons ;
- Sel, 1 gros cube magique, poivre ;
- 1 botte de ciboulette ;
- 1 gros piment rouge ;
- 1 kg de pondu pillé.

### Préparation

1. Lavez plusieurs fois à grande eau les feuilles de manioc, trie-les puis trempez-les dans l'eau bouillante. Égouttez-les et bien les presser, avant de les piler.
2. Lavez bien la viande puis découpez en morceaux à peu près égaux. Faites bouillir votre viande dans une cocotte sans matière grasse et ajoutez le sel et le poivre.
3. Faites griller votre viande dans l'huile, lorsque le porc est bien doré, ajoutez l'oignon, les ciboulettes, les tomates concassées. Ajoutez le jus de viande et laissez cuire à feu très doux pendant 30 minutes environ.

Ce plat peut être accompagné d'un riz blanc ou d'une semoule de blé.

© Jeanotte et Jifoutou