



connaître, choisir, cuisiner...

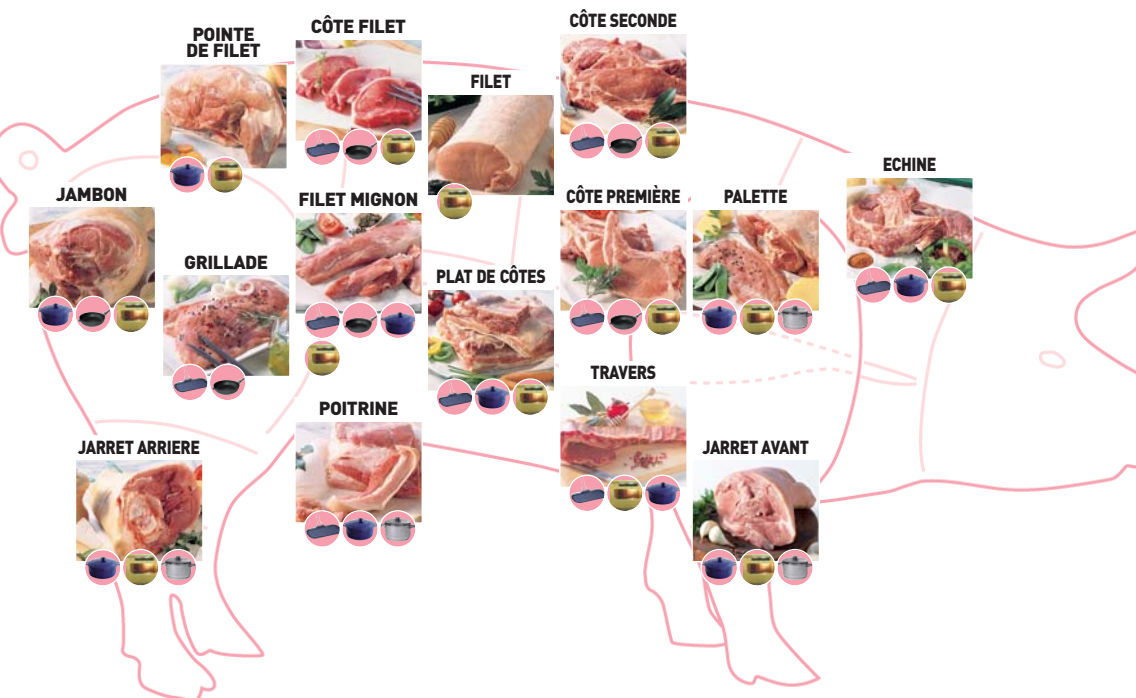
la viande de  
**porc**





# Bien connaître les **morceaux** **du porc**, pour mieux choisir sa viande

“Dans le cochon tout est bon”, mais on ne sait pas toujours quel morceau choisir, ni pour quel usage tant la palette des goûts et des textures est large. Le porc est en effet une mine de trésors culinaires : grillades, côtelettes ou filet mignon pour de vrais repas goûteux vite préparés, rôtis dans le filet, l'échine ou le quasi pour des recettes gourmandes simplissimes, rouelle ou palette à braiser en douceur pour des repas conviviaux, jarret, poitrine et autres morceaux à bouillir pour des potées festives qui mijotent tranquillement pendant qu'on fait autre chose. Sans compter l'exquis petit-salé, les savoureux produits tripiers, les oreilles qui se transforment en gratins craquants, les pieds gélatineux aussi délicieux froids en vinaigrette que chauds, panés et croustillants. La viande de porc, beaucoup moins grasse qu'on ne le croit, se décline donc indéfiniment côté saveurs.



## Une texture, une tendreté, un goût, propres à chaque morceau.

Le cochon régale forcément tout le monde puisque selon le morceau choisi et son mode de préparation, on peut avoir en bouche non seulement une symphonie de goûts mais aussi un festival de textures :

- **charnue avec une certaine rondeur et de la souplesse en bouche** (filet, carré, côtes premières) : rôti de porc aux pruneaux, au cidre, en chartreuse de chou, au citron et au romarin, froid au lait et à la sauge, carré de porc aux aubergines, à l'orange, côtes de porc charcutière, émincé de porc au wok façon thaïe.

- **moelleuse avec beaucoup de jutosité** (filet mignon, pointe, rouelle, palette, jambonneau) : filet mignon aux échalotes, aux abricots, à la banane et aux épices, rouelle de porc boulangère, civet de porc au vin rouge, palette aux cocos de Paimpol, jarret de porc au foin, jambonneau aux lentilles, sobronade périgourdine, longe de porc confite.

- **moelleuse carrément fondante** (échine, côtes secondes, poitrine) : daube de porc à la provençale, colombo de porc, curry de porc au lait de coco, fricassée de porc à la bière, poitrine de porc aux lentilles.

- **croquante cartilagineuse** (oreilles) : oreilles de cochon gratinées à la moutarde.

- **souple gélatineuse** (pieds) : pieds de porc vinaigrette, pieds panés à la purée de pois cassés, pieds de porc farcis.

- **croustillante** (travers, pieds, couenne grillée) : travers de porc à l'aigre-douce, caramélisés, croustillants de pieds de porc, lard caramélisé.

- **douce** (haché de porc) : hachés de porc purée, etc.

Le fin du fin ? Une assiette "tout cochon" pour avoir plusieurs textures juxtaposées...

## Des préparations adaptées.

### • Vous êtes pressée ?

Grillades, filet mignon, hachés de porc, côtelettes ou travers seront grillés, poêlés ou sautés en un tour de main. N'hésitez pas à découper la viande en morceaux (dés, émincés) pour cuisiner au wok ou faire des sautés minute.

### • Vous êtes traditionnelle tendance terroir ?

À vous les braisés qui mijotent à l'étouffée et rendent la viande moelleuse à souhait. Chaque région a ses recettes "cochannes", il n'y a qu'à piocher.

### • Vous aimez cuisiner tendance ?

Le porc se déguste aux quatre coins du monde et se prête à tous les jeux culinaires : dés sautés à l'ananas, travers caramélisés à l'asiatique, potée aux haricots rouges comme en Amérique Latine, bref le porc aime tous les exotismes.



## L'essentiel pour bien acheter

La viande de porc doit être choisie de couleur rosée, pâle et nacrée, avec un grain serré (sauf les grillades qui présentent des fibres longues et une couleur plus vive) et une graisse dense et bien blanche.



Pour la conserver de manière optimale, placez-la au réfrigérateur dans son emballage d'origine.

On peut l'y garder 2 ou 3 jours et jusqu'à une semaine pour du porc demi-sel. Mais attention : 24 h seulement pour les produits tripiers.





# Des **cuissons** en fonction du temps dont on dispose


La viande de porc se prête à tous les modes de cuisson à condition qu'elle ne soit pas brusquée, ce qui la rendrait sèche et nuirait à sa texture comme à sa saveur. Pour une viande tendre à souhait qui conserve sa jutosité et ses sucs naturels, il faut respecter une température modérée et ne pas cuire plus longtemps que nécessaire.


Le porc a longtemps souffert d'être trop cuit donc sec, sans goût et sans saveur. Apprenez à cuisiner la viande de porc autrement et à la servir rosée.


Grillées, poêlées, sautées :  
de **5** à **20 min.**

Elles conviennent aux petites pièces. Il faut bien faire chauffer le grill, la poêle ou le wok avant d'y saisir la viande rapidement sur ses deux faces pour que les sucs de surface caramélisent et croûtent, empêchant les sucs de s'échapper. En restant ainsi irriguée, la viande conserve toute sa jutosité, ce qui la rend plus moelleuse et plus fondante en bouche.



 • **Au grill** : préférez les morceaux entrelardés (échine, grillades, côtes secondes, travers, plat de côtes, poitrine) qui resteront moelleux car la graisse qu'ils contiennent protège la chair en fondant à la cuisson. Filet mignon, côtes premières ou filet peuvent être grillés (brochettes) si on les fait mariner au préalable, ce qui a pour double effet d'attendrir leur chair et de la protéger de la vivacité des flammes.

 • **À la poêle** : grillades, côtes (filet, premières, secondes), filet mignon (entier, grenadins, médaillons) et travers se prêtent bien à ce mode de cuisson qui saisit rapidement la viande. Saler au départ fait sortir le sang de la viande, aussi attendez plutôt de la retourner pour saler.

 • **Au wok** : là tout va encore plus vite (moins de 5 min.) grâce à la forme incurvée du wok qui permet que la viande cuise de manière identique sur toute la surface de la poêle (fond et paroi). Coupez la viande en petits morceaux (dés, émincés) pour un meilleur résultat. Si d'autres ingrédients demandent un temps de cuisson plus long, retirez la viande et remettez-là au dernier moment, juste pour la réchauffer.





Il vous faut, pour 4 pers. :

600 g de porc haché  
 200 g de haricots verts  
 50 cl de lait de coco  
 2 c. à soupe de sucre roux  
 1 c. à soupe de pâte à curry rouge  
 (ou 1 c. à soupe de poudre de curry)  
 3 gousses d'ail  
 10 feuilles de basilic frais  
 1 c. à soupe d'huile d'arachide  
 Sel et poivre

## Porc au curry et au lait de coco

Chauffez le wok, ajoutez l'huile puis la viande et faites-la revenir 5 min. à feu moyen.  
Ajoutez l'ail émincé puis la pâte de curry et poursuivez la cuisson 3 min.

Versez le lait de coco, les haricots verts éboulés et le sucre.

Salez, poivrez et laissez mijoter 15 min.

Ajoutez les feuilles de basilic ciselées à la fin de la cuisson.

Servez le porc aux curry avec un riz basmati.

Vous pouvez utiliser de l'échine, de la grillade, du filet mignon ou de la pointe de filet.



Prép.  
5 min.

Cuisson  
23 min.

Niveau  
très  
facile

Cuisson  
Wok

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !

allégée

Porc aux légumes printaniers, sauce au thym frais



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 600 g de porc haché
- 2 courgettes
- 100 g de petits pois
- 3 tomates
- 4 petits navets
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 branches de thym frais
- Coriandre en poudre
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre

Une envie de simplicité ?  
Cuisinez léger avec les légumes du printemps :

## Porc aux légumes printaniers, sauce au thym frais

Faites chauffer l'huile dans le wok, saisissez la viande, ajoutez l'ail et l'oignon émincés puis la coriandre et les branches de thym effeuillées.

Ajoutez un verre d'eau et laissez cuire 5 min.

Lavez et coupez les légumes en petits cubes.

Faites-les cuire avec la viande 10 min. à couvert.

Salez, poivrez.

Servez le porc avec ses légumes, des gaines de Quinoa ou du boulgour et de la sauce soja.





Il vous faut, pour 4 pers. :

1 tranche de rouelle de 3 cm d'épaisseur, prise dans le jambon  
1kg de pommes Granny Smith  
1 bouquet de persil  
1 bouquet de coriandre  
3 tiges de thym  
40 g de beurre  
Sel et poivre

## Rouelle grillée aux herbes et sa compotée de pommes acidulées

Préchauffez le four à 210° C (Th. 7).

Préparez la compotée : épluchez les pommes, coupez-les en quartiers et faites-les cuire, avec un verre d'eau et 10 g de beurre, 35 min. à feu très doux et à couvert.

Préparez le beurre d'herbes : mixez le persil, la coriandre et le thym avec le reste de beurre. Salez et poivrez.

Disposez la rouelle sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé. Faites des petites incisions sur toute la surface de la viande, de manière à former des losanges. Tartinez la viande du beurre d'herbes, en appuyant bien pour le faire pénétrer dans les entailles et mettez 35 min. au four. Servez la rouelle avec la compotée de pommes.

Vous pouvez aussi utiliser de la grillade, de la palette ou de la poitrine.



Prép.  
10 min.

Cuisson  
35 min.

Niveau  
très facile

Cuisson  
Four

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 1 tranche de rouelle de 3 cm d'épaisseur, prise dans le jambon
- 1 kg de pommes
- 30 g de raisins secs
- La moitié d'un pot de pâte tandoori
- 1 yaourt
- Le jus d'un demi citron
- 10 g de beurre
- Sel et poivre

Invitez des amis à votre table avec un soufflé venu d'Asie :

## Rouelle grillée à la sauce tandoori et sa compotée de pommes aux raisins

Préchauffez le four à 210° C (Th. 7).

Préparez la compotée : épluchez les pommes, coupez-les en quartiers et faites-les cuire 35 min. à feu très doux et à couvert, avec les raisins, un verre d'eau et 10 g de beurre.

Mélangez la pâte tandoori avec le yaourt et le jus de citron.

Tartinez la rouelle avec cette pâte, placez-la dans un plat à four et mettez 35 min. au four.

Servez la rouelle avec la compotée de pommes et un riz basmati.







Il vous faut, pour 4 pers. :

500 g de filet mignon de porc

Marinade :

2 c. à café de paprika en poudre

2 c. à café de cumin

3 cm de gingembre frais râpé

3 c à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

**Pour le glacis au miel :**

125 ml de jus d'orange

2 c. à soupe de miel

2 c. à soupe de sauce barbecue

1 c. à soupe de moutarde aux herbes

**Pour la salade fraîcheur :**

1 poivron rouge

1 concombre

3 tomates

2 c. à soupe de persil haché

2 c. à soupe d'huile d'olive

Le jus d'un demi citron

Sel et poivre

## Brochettes de porc au miel et salade fraîcheur

Mélangez tous les ingrédients de la marinade.

Coupez la viande en cubes de 3 cm de côté, recouvrez-les de marinade et réservez au frais.

Préparez la salade fraîcheur : mélangez le poivron, le concombre et les tomates coupés en petits cubes. Versez l'huile et le jus de citron, ajoutez le persil, salez et poivrez.

Préparez le glacis : versez tous les ingrédients dans une casserole et portez à ébullition puis laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que le glacis épaississe.

Enfilez les morceaux de viande sur des piques à brochettes et faites les cuire 6 à 10 min. sur un grill ou au barbecue.

Servez les brochettes recouvertes du glacis au miel et accompagnées de la salade fraîcheur.



Prép.  
5 min.

Cuisson  
10 min.

Niveau  
facile

Cuisson  
Gril

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

500 g de filet mignon de porc

1 ananas Victoria

100 g de sucre cassonade

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

Le jus d'un citron vert

1 c. à soupe d'huile

Sel et poivre

**Pour le riz cantonnais :**

200 g de riz

50 g de jambon

20 g de petit pois

1 œuf

1 c. à café d'huile de tournesol

Sel et poivre

Et si, pour changer, vous associez le sucré et le salé ?

## Brochettes de porc à l'ananas et riz cantonnais

Préparez le riz cantonnais : faites cuire le riz dans une fois et demi son volume d'eau, à couvert et à feu très doux.

Faites revenir à l'huile les petits pois et le jambon coupé en petits cubes. Versez l'œuf battu en omelette, en remuant puis ajoutez le riz, salez, poivrez et mélangez. Réservez au chaud.

Coupez la viande en cubes de 3 cm de côté, enfiler-les sur des piques à brochettes et faites les cuire 6 à 10 min. sur un gril. Coupez l'ananas en petits morceaux et faites-les dorer, à feu vif, dans l'huile. Ajoutez le sucre, laissez caraméliser, déglacez avec le vinaigre additionné du jus de citron, salez et poivrez. Servez les brochettes accompagnées des cubes d'ananas et du riz cantonnais.





## Rôti de porc, douce crème parfumée à la sauge

Faites dorer le rôti dans l'huile, sur toutes ses faces.  
Jetez l'huile, ajoutez les pommes de terre, l'ail et une branche de sauge, versez le vin blanc, salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 1 h à feu doux.  
Faites bouillir la crème puis, hors du feu à couvert, faites infuser 5 min. le restant de la sauge.  
Salez, poivrez, retirez la sauge et versez dans une saucière.  
Servez le rôti entouré des pommes de terre et accompagné de la crème à la sauge.

Vous pouvez aussi utiliser de l'échine ou de la pointe de filet.

Il vous faut, pour 4 pers. :

- 800 g de rôti de porc dans le filet
- 1 kg de pommes de terre nouvelles
- 1 bouquet de sauge
- 3 gousses d'ail
- 1 verre de vin blanc
- 20 cl de crème fleurette
- 3 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre



Prép.  
10 min.

Cuisson  
1h

Niveau  
très  
facile

Cuisson  
Cocotte

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 800 g de rôti de porc dans le filet
- 3 courgettes
- 3 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 pot de tomates séchées confites dans l'huile
- 100 g de gruyère râpé
- 1 verre de vin blanc
- Sel et poivre

Pour une envie de soleil, retrouvez le charme de la Provence en cuisinant le rôti de porc à la provençale !

## Rôti de porc à la Provençale

À l'aide d'un grand couteau, coupez la viande en escargot, en partant du bord de façon à obtenir un long morceau de viande d'une épaisseur de 2 cm. Saupoudrez la viande de sel et de poivre, ajoutez le fromage râpé et les tomates séchées. Roulez le rôti en le serrant bien et ficelez-le puis faites-le dorer dans l'huile, sur toutes ses faces.

Jetez l'huile, ajoutez l'ail, versez le vin blanc et faites cuire 30 min. à couvert. Ajoutez les courgettes coupées en tronçons, les tomates et les oignons coupés en quartiers. Poursuivez la cuisson 30 min., toujours à feu doux. Servez le rôti accompagné de ses légumes et d'un riz pilaf.





## Côte de porc poêlée et ses champignons

Faites revenir les champignons à feu vif dans une noix de beurre. Ajoutez l'ail et faites cuire jusqu'à évaporation de l'eau des champignons.

Versez la crème et réservez au chaud.

Faites dorer les côtes dans le reste de beurre, 5 à 6 min. de chaque côté. Ajoutez les champignons à la crème et le persil, salez et poivrez.

Servez les côtes de porc accompagnées des champignons à la crème et d'une purée de pommes de terre au céleri rave.

Vous pouvez utiliser des côtes dans l'échine, seconde, première ou dans le filet.

Il vous faut, pour 4 pers. :

- 4 côtes de porc
- 500 g de champignons des bois
- 1 gousse d'ail écrasée
- 3 c. à soupe de persil haché
- 25 cl de crème épaisse
- 20 g de beurre
- Sel et poivre



Prép.  
15 min.

Cuisson  
20 min.

Niveau  
très  
facile

Cuisson  
Poêle

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



allégée

Côte de porc poêlée et son flan aux champignons des bois



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 4 côtes de porc
- 500 g de champignons des bois surgelés
- 4 œufs
- 25 cl de lait de soja
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- Sel et poivre

Sur une note boisée, tout en restant légère, savourez les délices de la forêt...

## Côte de porc et son flan aux champignons des bois

Préchauffez le four à 180° C (Th. 6)

Battez les œufs en omelette, salez, poivrez puis ajoutez les champignons encore surgelés et la fécule diluée dans le lait de soja. Mélangez bien, versez dans des ramequins et faites cuire 50 min. au bain-marie.

Faites dorer les côtes dans un filet d'huile, 5 à 6 min. de chaque côté.

Servez les côtes de porc accompagnées de leurs flans aux champignons.





## Côte de porc grillée à la sauce à l'orange

Mélangez tous les ingrédients de la marinade. Badigeonnez les côtes avec la marinade puis faites-les dorer sur un gril ou à la poêle, 5 à 6 min. de chaque côté. Préparez la sauce : faites fondre le sucre à feu très doux, en remuant régulièrement, jusqu'à l'obtention d'un caramel. Versez le jus des oranges, mélangez bien et laissez réduire 10 min. à feu vif. Laissez tiédir la sauce, ajoutez le beurre et fouettez. Servez les côtes de porc nappées de la sauce à l'orange et accompagnées de pommes de terre au four.

Vous pouvez utiliser des côtes dans l'échine, seconde, première ou dans le filet.

Il vous faut, pour 4 pers. :

4 côtes de porc

**Pour la marinade :**

2 c. à soupe d'huile de tournesol

Le jus d'un demi citron

2 gousses d'ail écrasées

1 branche de sauge

Sel et poivre

**Pour la sauce :**

4 oranges

100 g de beurre

50 g de sucre



Prép.  
10 min.

Cuisson  
12 min.

Niveau  
facile

Cuisson  
Gril

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

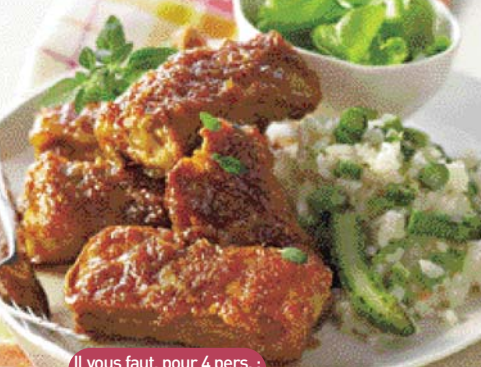
- 4 côtes de porc
- 1 kg de patates douces
- 2 gros pamplemousses roses
- 1 citron
- 1 bouquet de thym frais
- 8 cl de vin rouge
- 150 g de sucre cassonade
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- Sel et poivre

Tout en douceur, les fruits de Californie s'associent pour révéler les saveurs du porc.

## Côte de porc grillée aux pamplemousses caramélisés

Faites cuire les patates douces coupées en cubes à l'eau bouillante salée, ajoutez les branches de thym et laissez cuire 20 min. Pelez les pamplemousses à vif et prélevez les quartiers. Faites fondre le sucre à feu très doux, en remuant régulièrement, jusqu'à l'obtention d'un caramel. Ajoutez le vin, les quartiers de pamplemousse, le jus du citron et laissez frémir 2 min. sans couvrir. Les fruits doivent foncer légèrement et le sirop épaissir. Faites dorer les côtes dans un filet d'huile, 5 à 6 min. de chaque côté. Servez les côtes de porc accompagnées des pamplemousses caramélisés et des patates douces écrasées en purée.





**Il vous faut, pour 4 pers. :**

1 kg de travers de porc  
 3 gousses d'ail  
 1 cuillère à soupe de coriandre moulue  
 Le jus d'un citron vert  
 100 g de miel  
 12,5 cl de vinaigre balsamique  
 1 œuf  
 1 c. à soupe de sauce soja  
 10 g de farine  
 2 c. à soupe d'huile  
 Sel et poivre

**Pour le risotto :**  
 400 g de riz Arborio  
 1 botte d'asperges vertes  
 1 l et demi de bouillon de légumes  
 50 g de parmesan râpé  
 20 cl de crème  
 3 c. à soupe d'huile d'olive  
 Sel et poivre

## Travers de porc caramélisés au miel et risotto aux asperges

Coupez les travers en morceaux. Faites-les cuire 20 min. dans un grand volume d'eau bouillante puis égouttez-les sur du papier absorbant. Mélangez l'œuf battu, la sauce soja et la farine puis enrobez les travers avec ce mélange et faites-les dorer dans l'huile. Dans les sucs de cuisson de la viande, mettez l'ail écrasé et la coriandre, versez le jus de citron et le miel, faites chauffer puis ajoutez le vinaigre. Laissez épaissir, remettez les travers et enrobez-les de sauce.

Préparez le risotto : faites revenir le riz dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Mouillez avec une tasse de bouillon puis ajoutez les asperges coupées en tronçons et laissez le riz absorber le liquide. Versez du bouillon par petite quantité jusqu'à complète cuisson du riz, en remuant régulièrement. Le riz doit être crémeux tout en restant ferme. Saupoudrez le risotto de parmesan, versez la crème, salez, poivrez et mélangez. Servez les travers de porc caramélisés accompagnés du risotto aux asperges.



Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 1 kg de travers de porc
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 1 pointe de piment en poudre
- 100 g de sucre roux
- 1 verre de vin rouge
- 1 œuf

- 1 c. à soupe de sauce soja
- 20 g de farine
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre

**Pour le risotto :**

- 400 g de riz Arborio
- 50 g de poudre d'amande
- 5 c. à soupe d'amandes grillées
- 1 l et demi de bouillon de légumes
- 50 g de parmesan râpé
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Appréciez la chaleur du gingembre associée à la délicatesse des amandes. Surprenant et délicieux...

## Travers de porc caramélisés sauce au gingembre et risotto aux amandes

Coupez les travers en morceaux. Faites-les cuire 20 min. dans un grand volume d'eau bouillante puis égouttez-les sur du papier absorbant.

Mélangez l'œuf battu, la sauce soja et la farine puis enrobez les travers avec ce mélange et faites-les dorer dans l'huile.

Dans les sucs de cuisson de la viande, mettez l'ail écrasé, le gingembre, le piment et le sucre, faites chauffer puis ajoutez le vin. Laissez épaissir, remettez les travers et enrobez-les de sauce. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Préparez le risotto : faites chauffer le bouillon avec la poudre d'amandes puis filtrez. Faites revenir le riz dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Mouillez avec une tasse de bouillon et laissez le riz absorber le liquide. Versez du bouillon par petite quantité jusqu'à complète cuisson du riz, en remuant régulièrement. Le riz doit être crémeux tout en restant ferme. Saupoudrez le risotto de Parmesan, ajoutez les amandes grillées, salez, poivrez et mélangez.

Servez les travers de porc caramélisés accompagnés du risotto aux amandes.







Il vous faut, pour 4 pers. :

- 1 jarret de porc de 1,2 kg
- 1 gros oignon piqué de 4 clous de girofle
- 2 carottes
- 1 blanc de poireau
- 4 branches de céleri
- 6 brins de persil
- 1 bouquet garni
- Sel
- Poivre en grains

**Pour la soupe de potiron :**

- 1 kg de potiron
- 1 litre de lait
- 20 cl de crème
- Sel et poivre

## Jarret de porc en soupe de potiron à la crème

Placez le jarret dans un faitout et recouvrez-le d'eau. Portez à ébullition puis écumez. Ajoutez les légumes coupés en rondelles, l'oignon, le bouquet garni et le persil, salez et poivrez. Portez à ébullition puis laissez mijoter 2 h 30 à feu doux et à couvert (1 h 15 en autocuiseur).

Égouttez la viande, laissez-la tiédir puis décollez-la de l'os et retirez la graisse et la peau.

Coupez le potiron en deux. Retirez les graines et coupez la chair en cubes. Faites-les cuire 20 min. dans le lait puis égouttez-les. Conservez le lait et filtrez-le. Passez le potiron à la moulinette, délayez avec le lait, ajoutez la crème, salez et poivrez.

Servez le jarret de porc en tranches sur assiette ou sur une tranche de pain de campagne grillé et la soupe au bol.



Vous pouvez aussi utiliser de la poitrine, du plat de côte, de la palette ou de l'échine.

Prép.  
30 mn.

Cuisson  
2 h 30\*

Niveau  
facile

Cuisson  
Cocotte

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !  
\* 1 h 15 si autocuiseur



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 1 jarret de porc de 1,2 kg
- 1 gros oignon piqué de 4 clous de girofle
- 2 carottes
- 1 blanc de poireau
- 4 branches de céleri
- 6 brins de persil
- 1 bouquet garni
- 4 feuilles de gélatine
- 1 gros bouquet de persil plat
- 1 échalote émincée
- Sel et poivre

Cuisinez les délicieuses terrines de votre enfance en toute simplicité.

## Terrine de jarret de porc au persil

Placez le jarret dans un faitout et recouvrez-le d'eau. Portez à ébullition puis écumez. Ajoutez les légumes coupés en rondelles, l'oignon, le bouquet garni et 6 brins de persil, salez et poivrez. Portez à ébullition puis laissez mijoter 2 h 30 à feu doux et à couvert (1 h 15 en autocuiseur).

Egouttez la viande, laissez-la tiédir puis décollez-la de l'os, retirez la graisse et la peau puis effilochez-la. Filtrez bouillon de cuisson.

Plongez les feuilles de gélatine 3 min. dans un bol d'eau froide puis mélangez-les avec 60 cl de bouillon chaud.

Chemisez un moule à cake humide avec plusieurs couches de film alimentaire. Versez une louche de gelée au fond du moule. Ajoutez la moitié du persil ciselé, saupoudrez de poivre, de sel et d'une pincée d'échalote. Ajoutez une couche de viande, tassez bien et recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de viande.

Versez la gelée jusqu'à affleurer la surface de la viande. Repliez le film et plaquez-le avec un rectangle de carton coupé à dimension. Maintenez en place avec un poids et laissez prendre une nuit au réfrigérateur.

Servez la terrine de jarret de porc accompagnée d'une salade de saison.



\* 1 h 15 si autocuiseur

## Rôties, braisées, mijotées : de 1 à 3 h.

Les viandes cuites à l'os et avec du gras sont toujours plus savoureuses. Mieux vaut donc ne dégraisser qu'en fin de cuisson. Et mettre les os (n'oubliez pas de les réclamer à votre boucher) dans le fond de cuisson si la viande est désossée. Le sel peut être mis dès le départ car au contraire d'une cuisson à la poêle, il retient les sucs dans la chair.



• **À la sauteuse (sautés) :** mêmes morceaux que le wok mais coupés plus gros en cubes. On les mouille ensuite avec du bouillon, du vin ou du cidre (ou de l'eau), puis on laisse mijoter 1 h, tout doucement à couvert pour permettre une interaction entre viande et liquide, la finalité étant que la viande acquière une texture plus fondante. Il ne reste plus qu'à faire réduire à découvert en fin de cuisson pour obtenir une sauce onctueuse. N'oubliez pas de faire d'abord saisir la viande comme pour une cuisson courte sinon elle va libérer trop vite tous ses sucs dans le fond de sauce.



• **Au four (rôtis) :** c'est le mode de cuisson idéal pour les rôtis — surtout s'ils y cuisent douillettement environ 1 h (pensez à baisser la température du four une fois la viande saisie : 1<sup>er</sup> tiers de la cuisson à 210° C (Th. 7), finition à 180° C (Th. 6) — quoiqu'on puisse également les préparer en cocotte. Le four est plus judicieux car il permet de garder une viande rosée à cœur alors qu'en cocotte, elle va cuire plutôt à l'étouffée, donc avec moins de nuances. Privilégiez la longe, c'est-à-dire le carré (côtes filet non séparées), le filet, la pointe ou quasi, ou encore la rouelle de jambon, les jarrets, la palette (épaule) et l'échine qui donneront des résultats plus moelleux. Ajoutez des herbes.



• **En cocotte (braisés) :** privilégiez des morceaux comme la palette, l'échine, la pointe ou quasi, la rouelle, le travers et le plat de côtes. La cuisson doit être menée 2 h à feu doux pour que la viande soit fondante au final. N'oubliez pas les paupiettes et les côtes farcies enveloppées de crépine auxquelles ce mode de cuisson convient bien.



• **Dans un faitout (bouillis) :** à réserver à la palette, aux jarrets (arrière et avant), au travers, à la poitrine, au plat de côtes et bien sûr au porc demi-sel (jambonneau, travers, queue, palette) ou fumé (lard, palette) pour les potées et choucroutes garnis de plusieurs viandes (2 h 30 à 3 h de cuisson). Le porc demi-sel doit dessaler environ 12 h au préalable. Le porc demi-sel ou fumé doivent être blanchis avant d'être introduits dans le faitout.



• **À l'autocuiseur :** bien entendu, braisés et bouillis peuvent se préparer également à l'autocuiseur. Un atout : les temps de cuisson seront divisés par 2 par rapport à une cuisson traditionnelle.



## Cuisson mode d'emploi

**Très charnues et peu grasses,** les côtes filet ont tendance à dessécher à la poêle. Pour éviter cet inconvénient, faites préparer le nombre de côtes désiré en carré par votre boucher, faites-les cuire non séparées en cocotte (cuisson rosée) et tranchez-les au moment du service. Elles seront moelleuses à souhait !

**Il faut saisir le filet mignon 2 min. à la poêle pour le faire dorer,** puis continuer la cuisson à feu doux, si possible en cocotte pour qu'il reste moelleux et de préférence rosé à cœur. Ainsi, il gardera tous ses sucs. On peut aussi le trancher, soit en grenadins (tranches bardées), soit en médaillons (tranches plus épaisses non bardées) avant de le faire cuire.

**S'il est destiné à être servi froid** (pique-nique par exemple), un rôti de porc sera bonifié s'il est cuit en cocotte dans du lait (à hauteur). Ajoutez un bouquet garni. Il acquiert alors un moelleux incomparable ! Et gardez le lait de cuisson (tamisé) pour préparer une savoureuse béchamel !



### Le saviez-vous ?

La viande de porc supporte très bien la congélation, mais il ne faut jamais la cuire encore congelée sous peine d'avoir une viande dure et sèche.

Mieux vaut la faire décongeler au réfrigérateur en l'y plaçant dès la veille.



# La viande de porc, **de la gourmandise à partager !**



Des recettes traditionnelles **aux plats d'avant garde.**

L'un des atouts majeurs de la viande de porc, c'est que chacun de ses morceaux a une saveur particulière.

Mais cette palette de goûts est encore démultipliée par le fait qu'elle adore les mariages : unions tradition-

nelles avec les recettes de terroir qui font la richesse de notre patrimoine, unions plus légères avec les tendances "fusion" ou les recettes créatives, voire d'avant-garde, de nos grands chefs. Bref, le porc, c'est toujours de bon goût !

## Pour deux **comme pour dix.**

De la côtelette qu'on peut se poêler en solitaire au jarret solidement planté au milieu d'une potée pour grande tablée, la viande de porc convient à toutes les situations familiales et à tous les cas de figure : filet mignon à déguster en tête-à-tête, carré de porc pour dimanche festif en famille, grillades ou brochettes pour barbecue-party au jardin, rôti de porc froid pour pique-nique estival, curry de porc ou travers de porc caramélisés au miel pour ambiance de fête entre copains, etc.

Même les enfants les plus difficiles adorent les hachés de porc et les belles-mères les plus coriaces capitulent devant un filet farci ou une palette mitonnée aux cocos de Paimpol !

## Froids ou réchauffés.

C'est bien connu, tous les plats mijotés sont meilleurs réchauffés. N'hésitez donc pas à les préparer à l'avance. Il peut même être judicieux de doubler les quantités pour pouvoir en congeler une partie. Par ailleurs, certains morceaux sont délicieux froids, notamment le rôti. Là encore, prémeditez d'avoir de beaux restes.

## Un dîner en perspective et pas le temps de cuisiner ? **Préparez la veille et réchauffez !**

La vie moderne ne permet pas toujours de préparer un dîner pour des amis en rentrant du travail. Dans ce cas, prévoyez une recette de porc braisé qui pourra être préparée à l'avance et réchauffée au moment opportun. La viande de porc se prête justement à bon nombre de petits plats mitonnés : daube de porc à la provençale, civet de porc au vin rouge, curry de porc, porc à l'aigre-douce, porc aux pruneaux ou aux abricots secs, porc aux haricots, porc au cidre, etc. etc.

### Ses qualités **nutritionnelles**.

La teneur en lipides de la viande de porc varie selon les morceaux.  
Ex :

- Rôti (épaule) : 8,1 %\*
- Filet Mignon : 4,2 %\*
- Travers de porc désossé : 18,2 %\*

\* Source : IFIP.



## Des astuces judicieuses

**Pour que la viande soit bien tendre**, il faut la sortir du réfrigérateur à l'avance avant de la cuisiner pour que sa chair ait le temps de s'assouplir. Après cuisson, la laisser également se reposer quelques minutes dans son plat, recouverte d'une feuille d'aluminium.

**Un petit plus pour que la viande poêlée ne dessèche pas à la cuisson** : prévoyez des tranches (ou côtes) un peu plus épaisses qui vous permettront de bien saisir les deux faces tout en gardant le cœur rosé.

**Enfin, osez les accompagnements audacieux** qui excitent les papilles et ouvrent l'appétit, fruits insolites par exemple : figues, oranges, pommes et poires, pruneaux, abricots secs, bananes, ananas.

## Glossaire

**Tendreté** : elle caractérise une viande facile à trancher (donc ni ferme, ni nerveuse), de texture souple et de mâche aisée en bouche.

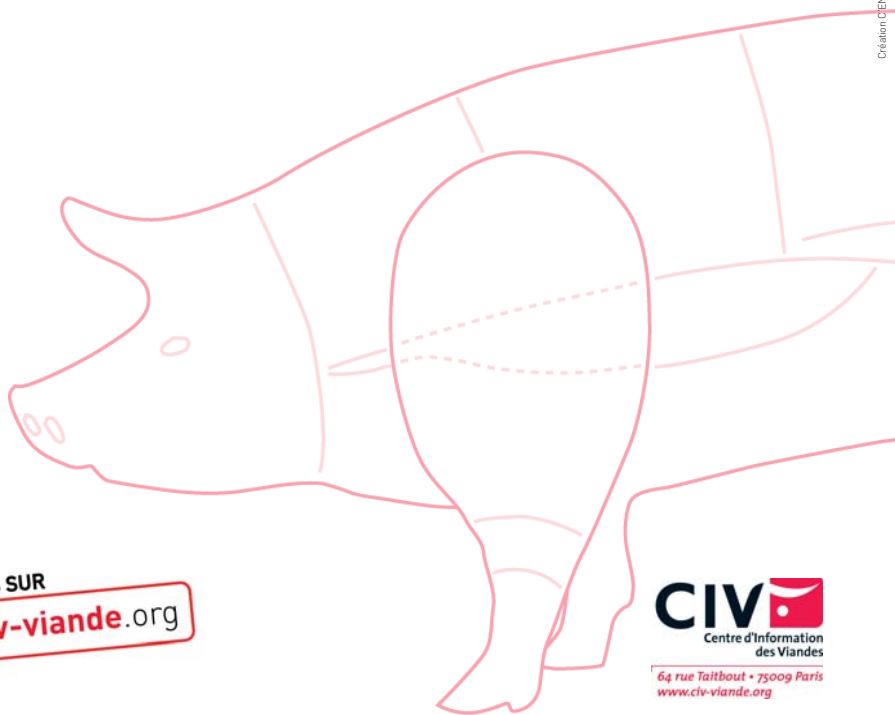
**Sucs** : ils irriguent la chair, donnant sa tendreté à la viande. Pour lui conserver ses sucs à la cuisson, il faut qu'une viande grillée, poêlée, sautée ou rôtie, soit d'abord rapidement saisie. De cette manière, une partie des sucs croûte en surface en caramélisant, empêchant ainsi le reste des sucs de s'échapper à la cuisson.

**Jutosité** : c'est ce qui fait qu'une viande est non seulement tendre, mais également fondante, justement parce qu'elle a conservé tous ses sucs.





Le Centre d'Information des Viandes est une association loi 1901. Plate-forme d'échanges et d'information, le CIV réunit les professionnels de la filière viande, les pouvoirs publics, des scientifiques et des représentants d'associations. Sa mission ? Contribuer à une meilleure connaissance, pour tous les publics, des viandes bovine, ovine, chevaline, porcine, des produits tripiers et de leurs filières.



PLUS D'INFOS SUR

[www.civ-viande.org](http://www.civ-viande.org)



**CIV**  
Centre d'Information  
des Viandes

64 rue Talibout • 75009 Paris  
[www.civ-viande.org](http://www.civ-viande.org)