

Côte de porc poêlée, sauce gremolata aux agrumes, méli-mélo de légumes de printemps

Recette pour 4 personnes



Description

Côte de porc à l'os rosée, garniture de persil, zeste d'orange et citron, ail, parmesan et noix de pin. Petit mélange de pommes de terre grelots, de carottes fanes et d'asperges cuites à l'anglaise et relevées d'une vinaigrette au balsamique blanc.

L'astuce du chef

Osez cuire le porc rosé pour une viande tendre et juteuse.

Ingrédients

Pour la côte de porc poêlée sauce gremolata aux agrumes

- 4 Unité(s) Côte de porc
- 0.50 Botte(s) Persil
- 1 Gousse(s) Ail
- 20 Gr Parmigiano reggiano
- 20 Gr Noix de pin
- 1 Unité(s) Orange
- 1 Unité(s) Citron
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Huile végétale

Pour le méli-mélo de légumes du printemps

- 300 Gr Pommes de terre grelots
- 200 Gr Carotte fane
- 1 Botte(s) Asperge verte
- 4 Unité(s) Oignon vert
- 15 Ml Vinaigre balsamique blanc
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Zestez le citron et l'orange. Ciselez finement l'oignon vert. Coupez les asperges en biseaux. Pelez les carottes fanes et taillez-les en biseau.

Préparation du méli-mélo de légumes de printemps

Dans un bol, réunissez le vinaigre balsamique, l'oignon vert et un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez selon votre goût et mélangez. Plongez les pommes de terre grelots dans une grande casserole d'eau salée. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, mais encore relativement fermes. Coupez-les en deux. Faites précuire vos asperges et vos carottes dans un grand volume d'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Arrêtez la cuisson en les plongeant dans un bain de glace. Dans une grande poêle, versez un filet d'huile d'olive et réchauffez les asperges et les carottes pendant 2 minutes. Ajoutez les pommes de terre puis la vinaigrette.

Préparation des côtes de porc

Assaisonnez les côtes de porc de sel et de poivre. Faites saisir les côtes de veau des 2 côtés dans une poêle chaude avec un filet d'huile végétale ou faites les saisir sur le grill. Baissez l'intensité et continuez la cuisson pendant quelques minutes afin d'obtenir une belle cuisson rosée, ou terminez la cuisson au four 8 à 10 minutes.

Préparation du gremolata

Faites dorer les pignons de pin dans une poêle à sec. Dans la cuve d'un robot culinaire, réunissez le persil, les pignons de pin, le parmesan, l'ail, les zestes d'agrumes et un trait de jus de citron. Hachez finement. Ajoutez un filet d'huile d'olive et mixez le tout. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Dressage de vos assiettes

Présentez une petite quantité de méli-mélo de légumes de printemps dans le fond de chaque assiette. Déposez une côte de porc sur le dessus et agrémentez le tout d'un peu de sauce gremolata.

Bon appétit!