



# ÉCHINE DE PORC ET POTIMARRON RÔTI AVEC DES GRENAILLES RÔTIES ET UNE SALADE AUX PLEUROTÉS



INGRÉDIENT SPÉCIAL



## ÉCHINE DE PORC

L'échine d'épaule qui se trouve au menu d'aujourd'hui porte le label de la Chaîne pour une viande de porc durable des Pays-Bas.



Potimarron Hokkaido



Gousse d'ail



Pommes de terre Drieling



Thym citron frais ✨



Parmigiano reggiano ✨



Échine de porc ✨



Pleurotes ✨



Mesclun ✨



Mélange de graines



Mayonnaise ✨

55 min

Sans gluten

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 3 jours

Qui dit « automne » dit « courges ». La préparation peut sembler être un défi, mais nous avons une astuce pour vous : vous n'avez pas besoin de peler le potimarron car sa peau devient molle au four ! L'autre ingrédient phare de l'automne est également présent dans ce plat, les champignons. Vous les retrouverez sous forme de pleurotes dans ce plat. Vive l'automne !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Poêle, petit bol, saladier et plaque recouverte de papier sulfurisé.  
Recette de côtelette de porc et courge rôtie : c'est parti !



### 1 COUPER LE POTIMARRON

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez la quantité requise du potimarron **Hokkaido** et enlevez les pépins à la cuillère. Coupez-le en fins quartiers d'environ 1 cm. Dans le bol, mélangez le miel et la moitié de l'huile d'olive. Émincez ou écrasez l'**ail**.



### 2 RÔTIR LE POTIMARRON

Disposez les **quartiers de potimarron** sur la moitié de la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez du mélange à l'huile et au miel. Sur l'autre moitié, mélangez les **pommes de terre**, la moitié de l'**ail**, le reste de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez le tout 40 à 45 minutes.



### 3 PRÉPARER LE MÉLANGE AU THYM

Pendant ce temps, détachez les feuilles de **thym citron** et mélangez-les avec le **Parmigiano reggiano** râpé. Environ 15 minutes avant qu'il ne soit cuit, parsemez le **potimarron** de ce mélange.



### 4 CUIRE LA VIANDE

À mi-cuisson du potimarron, faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le reste de l'**ail** et l'échine de porc, puis faites cuire 5 minutes de chaque côté. Après avoir retourné la **viande** (pour les dernières 5 minutes), ajoutez les **pleurotes**, qui peuvent rester entiers. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



### 5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique noir et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez. Mélangez le **mesclun**, les **pleurotes** et le **mélange de graines** à la vinaigrette.



### 6 SERVIR

Servez l'échine de porc avec la **salade**, les **pommes de terre**, le potimarron rôti et la **mayonnaise**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Potimarron Hokkaido (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre « drieling » (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Thym citron frais (g) 23 *	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano reggiano râpé (g) 7 *	25	50	75	100	125	150
Échine de porc (pc) *	1	2	3	4	5	6
Pleurotes (g) *	100	200	300	400	500	600
Mesclun (g) 23 *	30	60	90	120	150	180
Mélange de graines (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Mayonnaise (cs) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	5188 / 1240	624 / 149
Lipides (g)	83	10
Dont saturés (g)	24,2	2,9
Glucides (g)	65	8
Dont sucres (g)	11,5	1,4
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	53	6
Sel (g)	0,9	0,1

## ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !