



Tables en Scène – 6^{ème} édition
Chef Eric ROY



POITRINE DE PORC IBÉRIQUE BRAISÉ EN COCOTTE AU MIEL DE BOURGEON DE SAPIN, LÉGUMES NOUVEAUX ÉTUVÉS

Ingrédients : pour 4 personnes

- 720 gr de poitrine de porc Ibérique
- 50 cl de vin blanc
- 70 gr de beurre doux
- 50 cm d'huile arachide
- 100 gr de miel de bourgeon de sapin
- 1 botte de carottes fanes
- 1 botte de navets nouveaux
- 400 gr de petits pois frais
- 30 gr de beurre
- 25 gr de sucre
- Sel, poivre et herbes fraîches pour le décor



Préparation :

Dans le faitout faire fondre le beurre dans l'huile puis saisir la viande et colorer sur toute les faces,

Mouiller avec le vin blanc.

Ajouter le miel et cuire à couvert au four chaud 190°C pendant 50 min environ

Pendant ce temps apprêter les légumes, puis les mettre dans une sauteuse avec le beurre, le sucre, l'eau, le sel, et le poivre.

Couvrir, laisser cuire.

Sortir la viande du four. Passer le jus et monter au beurre.

Dresser une belle tranche avec le jus et petits légumes avec cerfeuil /ciboulette.

Bon appétit ...



Chef Eric ROY
Hostellerie du Lion d'Or
91 rue Saint Nicolas
27170 Beaumont le Roger