

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 108

Rubrik: [Recette] : échine de porc slow cook sauce

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Mère et fille nous régale

Sandrine et Jeanne, mère et fille, mitonnent ensemble de délicieux petits plats où les bons vieux trucs se mélangent avec les toutes dernières astuces (Editions Larousse). Bon appétit !



Echine de porc slow cook sauce

C'est un plat qui cuit tout seul, ou presque, car il faut « nourrir » la viande comme on surveille le lait sur le feu. C'est un véritable confit de dévotion, formule toute trou-

vée par mon fils Julien. Cette recette est délicieuse avec des pommes entières disposées à mi-cuisson autour de la viande.

Pour 6-8 personnes — Préparation: 15 minutes — Réfrigération: 1 heure — Cuisson: 6 heures

INGRÉDIENTS

- 2 kg d'échine de porc fermier
- 1 tête d'ail
- 3 cs d'huile d'olive
- 6 feuilles de sauge
- 5 oignons rouges
- 25 cl de thé rouge (rooibos)
- 3 feuilles de laurier
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

PRÉPARATION

Frottez la viande avec une gousse d'ail, massez-la légèrement avec un peu d'huile d'olive et emballez-la dans du film alimentaire avec la sauge. Laissez reposer 1 heure au frais. Pelez les oignons et émincez-les.

Préchauffez le four à 90° C. Faites revenir la viande à feu vif sur toutes

les faces dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec les oignons. Essuyez la viande et récupérez les oignons sans la graisse de cuisson, puis placez le tout dans un plat avec le thé, le laurier et les gousses d'ail entières non pelées. Parsemez d'un peu de fleur de sel et poivrez. Enfouissez pour 6 heures en arrosant toutes les 15 minutes.