

Carbonnade de joues de porc

Préparation : 15 min
Cuisson : 1h30 min
Haut et Bas : maxi 20 min puis mini
Inversion : 45 min
Attente : 30 min

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la **cocotte de base***

- 1,2 kg de joues de porc
- 2 oignons roses
- 60 cl (ou 600 g) de bière blonde
- 100 g de pain d'épices
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère à soupe bombée de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 30 g de farine
- 1 cuillère à café de concentré de tomates
- ½ cube de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe de sucre cassonade

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 8 à 10 personnes en ajoutant un tiers des ingrédients et 80 cl de bière. Cuisson : 1h45 - Inversez à mi-cuisson - Attente 30 min



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Coupez les joues de porc en 2 et déposez-les dans la cocotte. Ajoutez les oignons ciselés et le bouquet garni.
- 2 Mélangez dans un saladier la bière avec la farine, la moutarde, le vinaigre, le concentré de tomates, la cassonade, le cube de bouillon de volaille émietté et le pain d'épices en petits cubes.
- 3 Versez cette préparation dans la cocotte. Fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 30 minutes avant d'ouvrir la cocotte.

Conseil : vous pouvez servir des pâtes fraîches en accompagnement et émietter du pain d'épices au dernier moment.

Gastronomie : la carbonnade flamande est un plat traditionnel du nord de la France et de la Belgique. La particularité de cette recette est de faire cuire la viande coupée en morceaux dans la bière. À l'origine, les morceaux de viande étaient braisés au charbon, on parlait alors de charbonnade.

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Zinc page 73

Sélénium page 72

Vitamines B pages 72-73



Le porc renferme des protéines de bonne qualité, du zinc, du sélénium et des vitamines du groupe B, la combinaison idéale pour garder votre vitalité et renforcer votre système immunitaire.