

Échine de porc aux parfums de garrigue & ses légumes "al dente"

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min
Haut : mini
Bas : maxi
Inversion : 20 min
Attente : 20 min

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la cocotte de base*

- 750 g de porc dans l'échine
- 600 g de carottes fanes
- 1 botte de radis
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de thym
- 10 cl d'eau

Marinade pour le porc :

- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 4 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1/2 jus de citron
- 2 cuillères à soupe de sauce tamari
- 2 cuillères à soupe de miel

* Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 8 personnes en augmentant d'un tiers les ingrédients. Cuisson : 40 à 45 min - Inversez à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	1890,2 kJ / 452,7 kcal	22,6 %
Protéines	35,4 g	70,8 %
Lipides	27,6 g	39,4 %
Glucides	13,2 g	5,1 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 **Marinade pour le porc** : mélangez dans un récipient tous les ingrédients et laissez mariner le porc une vingtaine de minutes.
- 2 Émincez les carottes en tranches de 1/2 cm. Coupez les radis en quatre dans le sens de la longueur. Émincez le vert des oignons nouveaux et coupez le bulbe en 2 dans le sens de la longueur. Émincez les gousses d'ail.
- 3 Mélangez tous les légumes dans la cocotte. Ajoutez les 10 cl d'eau, les feuilles de laurier et le thym.
- 4 Déposez les tranches d'échine sur les légumes, fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 20 minutes avant d'ouvrir.

Note du chef : vous pouvez faire mariner la viande la veille pour le lendemain et la sortir du réfrigérateur 30 min avant la cuisson. Dans cette cuisson, la viande de porc dorée dans une ambiance vapeur, reste ainsi très moelleuse.

Atouts nutrition :

Protéines [page 72](#)

Fibres [page 71](#)

Vitamine B9 [page 73](#)

Vitamine C [page 73](#)

Antioxydants [page 70](#)

Provitamines A [page 72](#)



Les légumes de couleurs variées permettent d'apporter différents antioxydants qui jouent un rôle dans la préservation de l'intégrité des cellules. Garder les légumes "al dente" permet également de conserver les fibres des végétaux qui jouent un rôle stimulant pour le transit.