**RECETTE PROPOSEE PAR**

*Thomas BOISSAY*
*2°BTS MHR option B*

**NIVEAU**
●●●

**TEMPS DE PREPARATION**
40 minutes

**TEMPS DE CUISSON**
1h30

## POUR 8 PERSONNES

### ELEMENTS DE BASE

1 Kg d'échine de porc
1 oignon
2 carottes
1 bouquet garni
1 gousse d'ail
25 cl de vin blanc sec

### GARNITURE

400 g de Lentilles
1 carotte
1 oignon
20g de beurre
1 bouquet garni
1 gousse d'ail

### ASSAISONNEMENT

Sel
Poivre

# Echine de porc aux lentilles

## FAÇON PETIT SALÉ

***1 - Préparer la viande :***
Dénerver, dégraisser et couper en cubes en morceaux de 50 grammes. *(3 morceaux par personnes)*
Réserver au frais.

***2 - Préparer la garniture aromatique :***
Eplucher, laver les légumes ; tailler les oignons et les carottes en quartiers réguliers.
Réaliser un bouquet garni *(Thym, laurier, persil frisé)* et écraser une gousse d'ail en chemise *(Ne pas éplucher).*

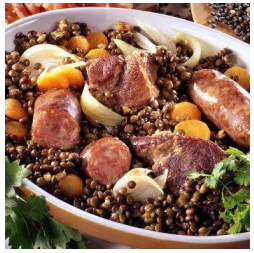
***3 - Préparer la cuisson :***
Disposer la viande dans une cocotte et recouvrir d'eau froide ; porter à ébullition « blanchir » durant 1 à 2 minutes dès la reprise de l'ébullition. Egoutter et rincer la viande sous l'eau froide pour enlever les impuretés

***4 - Pocher la viande :***
Nettoyer les cocottes et réunir à nouveau la viande dans la cocotte ; Mouiller à un peu de vin blanc et porter à ébullition. Terminer à hauteur avec de l'eau froide. Porter à ébullition et ajouter dès la reprise de l'ébullition la garniture aromatique, le bouquet garni, les grains de poivre et l'ail écrasé en chemise
Cuire sur le gaz à frémissement durant 1 heure en écumant fréquemment
S'assurer de la cuisson des viandes et enlever bouquet garni ; Débarrasser, égoutter et réserver au chaud

***5 - Préparer la garniture des lentilles :***
Faire tremper et rincer dans un saladier avec de l'eau froide les lentilles.
Eplucher, laver les légumes ; tailler les oignons en fine lamelle « émincer » et les carottes en rondelles de 3 mm d'épaisseur.
Réaliser un bouquet garni *(Thym, laurier, persil frisé)* et écraser une gousse d'ail en chemise *(Ne pas éplucher).*

***6 - Cuire les lentilles :***
Egoutter les lentilles et réserver.
Faire revenir au beurre dans une marmite (sans coloration) les oignons coupés en quartier et les rondelles de carottes.
Ajouter les lentilles en une seule fois et remuer ; mouiller à hauteur avec de l'eau et porter à ébullition avec le bouquet garni et les gousses d'ail dégermées et écrasées.
Cuire à feu doux en contrôlant la cuisson durant 15 à 20 minutes et attention d'assaisonner qu'au ¾ de la cuisson.
En fin de cuisson enlever le bouquet garni et l'ail. Débarrasser en fin de cuisson et les égoutter délicatement.

***7 - Terminer le plat :***
Faire chauffer du beurre avec un peu d'huile d'arachide dans la cocotte et faire légèrement colorer la viande.
Ajouter les lentilles égouttées et faire mijoter durant 10 à 15 minutes à feu doux en remuant fréquemment et délicatement.
Mouiller si besoin avec un peu de jus de cuisson de la viande pour éviter que les lentilles accrochent et pour terminer la cuisson.
Rectifier l'assaisonnement *(Sel fin, poivre du moulin)* et réserver au chaud en fin de cuisson.



### ASTUCES / CONSEILS

- Vous pouvez rajouter d'autres morceaux de porc (Saucisse, travers, poitrine demi-sel)
- Toujours assaisonner un légume sec au ¾ de la cuisson