Cou de porc fumé dans un ragoût de carottes

Viande Suisse
La différence est là.

Durée totale: 1 h 15 min

Temps actif: 25 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	cou de porc suisse fumé (à commander)
600 g	carottes mélangées (p. ex. carottes nantaises, jaunes, violettes)
2	oignons
900 g	pommes de terre
3 cs	huile d'olive
3	feuilles de laurier
2	clous de girofle
	poivre du moulin
40 g	beurre

Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade) contient env.:

772	kcal
43 g	de protéines
39 g	de glucides
45 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Seule la meilleure nourriture.

Nos animaux de rente reçoivent uniquement des aliments contrôlés et respectueux de l'espèce et de l'environnement: sans OGM, ni farines animales ni hormones ou antibiotiques pour stimuler les performances.

Préparation

1. Parer les carottes, les oignons et les pommes de terre et les couper en bouchées. Faire chauffer l'huile d'olive dans un grand faitout, y verser les légumes et faire revenir le tout. Verser de l'eau de façon à juste recouvrir le tout. Ajouter les feuilles de laurier et les clous de girofle et porter à ébullition.

2. Ajouter le cou de porc, couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant env. 50 minutes.

3. Retirer le cou de porc et le couper en tranches. Enlever les feuilles de laurier et les clous de girofle. Saler et poivrer à volonté les légumes et la sauce et faire fondre le beurre dans la sauce. Plonger de nouveau un court

instant les tranches de cou de porc dans la sauce pour les réchauffer. Servir la viande avec les légumes dans des assiettes creuses.

Accompagner d’une salade verte.