

PALETTE DE PORC DEMI-SEL AUX LENTILLES VERTES DU PUY

Décembre 2003 (Actualisé en mars 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 demi-palette de porc demi-sel (1 Kg)
- ★ 1 bel oignon paille
- ★ 1 carotte
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 2 tablettes de bouillon de poule
- ★ 250 g de lentilles vertes du Puy
- ★ 40 g de beurre
- ★ 4 clous de girofle
- ★ 6 grains de poivre noir
- ★ 6 grains de genièvre
- ★ 1 quart de baguette rassie

Ustensiles : Faitout, Poêle

Trempage : 2h00

Préparation : 20 mn

Cuisson : 2h30

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 9,20 € (soit 2,30 € par personne)



Recette :

Faire tremper la viande pendant 2 heures dans de l'eau froide et éliminer le maximum de gras. Peler l'oignon et le piquer avec les clous de girofle. Éplucher la carotte et la couper en petits dés. Dans un grand faitout, placer la palette et la recouvrir d'eau froide; ajouter l'oignon, les dés de carotte, les gousses d'ail en chemise le bouquet-garni, les grains de poivre et de genièvre, les tablettes de bouillon. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 1h45 à feu doux.

Ajouter les lentilles et prolonger la cuisson 45 minutes. Pendant ce temps, couper le pain en croûtons carrés d'un centimètre de côté. Dans une poêle faire fondre le beurre et laisser dorer doucement les croûtons en les retournant régulièrement et sans les laisser brûler. Peu avant la fin de la cuisson rectifier l'assaisonnement en sel. Désosser la palette et la servir accompagnée des lentilles et carottes parsemées des croûtons frits au beurre.

📌 La lentille verte du Puy bénéficie d'une AOC et est cultivée depuis plus de 2000 ans sur les plateaux volcaniques du Velay. Riche en protéines, fer et phosphore, ce légume ancien est très digeste grâce à sa peau fine et à sa structure beaucoup moins farineuse que celle des autres lentilles.

Boisson :

Un pomerol à la température de 16°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.