

CÔTES ÉCHINE À L'ORANGE

Mai 2019

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 côtes de porc dans l'échine (600 g)
- ★ 1 orange Bio
- ★ 3 oranges à dessert
- ★ 100 g de sucre en poudre
- ★ 70 g de beurre (30 + 40)
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise
- ★ 2 brins de persil plat
- ★ 2 pincées de poivre de Sichuan
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : 2 poêles, Casserole, Bol

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 3,70 € (soit 0,93 € par personne)



Recette :

Prélever les zestes de l'orange Bio, les émincer en fins bâtonnets, presser le jus dans un bol. Peler à vif les 3 oranges à dessert, prélever les suprêmes (quartiers de chair entre les membranes blanches). Ciseler grossièrement le persil. Dans une large poêle, faire revenir la viande avec 30 g de beurre, 3 minutes de chaque côté à feu moyen, saler, poivrer, réserver.

Verser le sucre dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau, chauffer à feu vif jusqu'à obtenir un caramel blond, mouiller avec le jus d'orange et le vinaigre (Attention aux projections !) et bien homogénéiser. Verser cette sauce sur la viande, ajouter les zestes et laisser mijoter 10 minutes à couvert, en retournant régulièrement les côtes de porc pour bien les enrober de caramel. Ajouter une cuillère d'eau si la sauce épaissit trop. Dans une poêle, faire fondre le beurre restant, et cuire à feu doux, durant 6 minutes, les suprêmes d'oranges parsemés de poivre de Sichuan fraîchement écrasé.

Présenter les côtes échine, nappées de sauce caramel, parsemées de zestes et de persil ciselé, entourées des quartiers d'oranges poêlés.

Boisson :

Un rouge : un Minervois, un Côtes du Rhône-Villages servi à 16°C. (*)

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