

RÔTI DE PORC BOULANGÈRE

Samedi 24 Septembre 2016

Un des plats fétiches de mes enfants quand ils viennent pour les vacances :



Rôti de porc boulangère pour 4 personnes et 7pp- 6

sp par part

- 500 g de rôti de porc dans le filet
- 400 g de pommes de terre rattes lavées et non épluchées*
- 2 bulbes de fenouil*
- 12 gousses d'ail non épluchées*
- petit oignon *
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café d'épices (laurier baies de genièvre zestes d'orange, clous de girofle)
- sel poivre
- lait écrémé pour la marinade

4 heures avant, faire mariner le rôti dans le lait écrémé avec les épices et l'oignon piqué de deux clous de girofle. Garder au frais.

Nettoyer les fenouils, les couper en 4 et les cuire 5 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter, réserver.

Dans un plat, déposer le rôti préalablement sorti de sa

marinade et épongé. L'entourer des rattes coupées en 2 ou 4 selon la grosseur et les arroser d'huile. Saler, poivrer. Bien retourner les pommes de terre pour qu'elles s'imprègnent d'huile.

Enfourner à froid et cuire 40 minutes à 200°. Arroser avec le jus régulièrement.

10 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les bulbes de fenouil et les gousses d'ail en chemise

Sortir le plat du four et laisser reposer 5 minutes sous une feuille d'alu. Puis couper des tranches fines et servir avec les rattes, le fenouil et les gousses d'ail

Suite à mes vacances à Saint Malo et la découverte de la Boutique à épices Roellinger , j'ai employé la poudre Gallo ,mélange de genièvre, bois d'Indes , girofle, zestes d'orange, laurier, sel)

Cuit de cette façon, la viande est moelleuse, les pommes de terre fondantes comme l'ail et le jus peu gras

Pour le repas : champignons à la Grecque (2pp- 2 sp) – rôti de porc boulangère (7pp- 6 sp)- mousse pêche (1pp- 2 sp) .
Total : 10pp – 10 sp

Bon début de week-end.