

PALETTE DE PORC FUMÉE AUX CAROTTES

Lundi 06 Novembre 2017

Pour la première fois, J'ai acheté de la palette de porc fumée cuite surgelée chez Thiriet et surprise au comptage des points, une très bonne surprise : 3pp- sp pour 100 g

Palette de porc fumée aux carottes

-200 g de palette de porc fumée cuite surgelée

-300 g de carottes*

-10 g de beurre à 41 %

-persil

-sel poivre

Décongeler la veille la palette de porc au frigo. Compter une vingtaine d'heures

Puis, une fois décongelée, la plonger dans une grande casserole d'eau froide. Porter à ébullition, baisser le feu et poursuivre la cuisson à frémissement 1heure 30 .L'égoutter et couper 2 tranches de 100 g chacune

Peler les carottes et les cuire à l'eau bouillante salée 6 minutes

Préchauffer le four 180 °

Beurrer avec une noix de beurre un plat, déposer les tranches de palette et disposer autour les carottes coupées en rondelles .Rectifier l'assaisonnement.

Parsemer de persil et de restant de beurre



Enfourner 15 à 20 minutes

Servir aussitôt

J'ai choisi des carottes trois couleurs, c'est plus joli et comme ce sont des carottes vendues en botte, la fraîcheur des fanes est un signe révélateur de leur fraîcheur

Mon mari a fini le restant de la palette associée à de la choucroute, la palette correspondant à 4 parts

_Pour le repas : potage cresson courgettes (0pp- 0 sp) – palette de porc fumé aux carottes (4pp- 4 sp)-100 g de pâtes complètes cuites (3pp- 3 sp)-1 yaourt 0% 125 g (1pp- 2 sp)- 1 poire (0pp- 0 sp). Total : 8pp-9 sp

Très bon début de semaine et bonne cuisine à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés