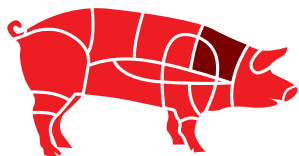


Préparation: 20 min
Cuisson: 10 min
Dressage: 2 min



Côte de porc marinée à l'huile d'arachides aromatisée

COLLET



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 côtes de porc issues du collet

Pour la marinade

- ¼ l d'huile d'arachides
- 1 cuillère à soupe de paprika moulu (doux ou fort selon votre goût)
- thym ou/et romarin

Pour la brochette végétarienne

- 8 petits champignons de Paris
- un demi poivron de chaque couleur facultatif:
- ¼ l d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote

Pour la pomme au four

- 4 belles pommes de terre
- 500 g de crème épaisse LUXLAIT
- 1 oignon
- 1 échalote
- persil
- ciboulette

Pour la sauce BBQ

- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe de miel
- ¼ l de bière
- ½ l ketchup
- piment fort moulu selon votre goût



Préparation

① Marinade

- aromatiser l'huile d'arachides au paprika mi-fort moulu, au thym ou/et romarin frais (ou séché) et au poivre du moulin
- mariner la viande dans la marinade pendant 1 heure au moins

② Brochette végétarienne

- garnir la brochette de champignons de Paris, de poivron tricolore, de courgette et d'oignons (selon vos préférences)
- quadriller sur le grill et terminer la cuisson des légumes au coin du feu
- cette brochette peut également être marinée pendant 24 heures dans une marinade d'huile d'olives, d'ail, d'échalotes

③ Pomme au four

- faire cuire la pomme de terre au four dans l'aluminium à +-200 °C pendant 30-60 minutes (selon la taille)
- ajouter les échalotes et oignons, le persil et la ciboulette finement hachés dans la crème épaisse LUXLAIT et assaisonner de sel et de poivre

④ Sauce BBQ

- suer l'oignon émincé sans la colorer dans l'huile d'arachides
- ajouter du miel et caraméliser légèrement
- déglacer à la bière
- ajouter du ketchup et laisser frémir à petit feu pendant une petite heure
- assaisonner de piment moulu selon votre goût



Le porc, c'est bon!



Les consommateurs luxembourgeois plébiscitent la viande de porc. Normal, car la viande de porc « Marque nationale » n'est pas seulement tendre et goûteuse, d'un excellent rapport qualité/prix, mais également d'un apport nutritionnel équilibré. Il est donc temps d'en finir avec certains clichés et de redonner toutes ses lettres de noblesse à la viande de porc!

Le porc: une viande maigre! La viande de porc est l'une des plus maigres, sauf, bien sûr, en ce qui concerne le lard et les charcuteries! À part cela, elle est parfaitement compatible avec une alimentation équilibrée et un régime alimentaire: progrès génétiques et bonnes pratiques d'élevage ont en effet permis de la rendre plus maigre ces dernières années.

D'autre part, la viande de porc est faible en gras intramusculaire (viande peu marbrée). Etant donné qu'on trouve le gras plutôt en périphérie du morceau de viande, vous pourrez facilement l'enlever avant ou après la cuisson. Sachez donc que de nombreux morceaux de viande de porc présentent un apport calorique moyen, proche de celui de la volaille. C'est ainsi que le mignon de porc, avec seulement 4% de gras, est une viande très diététique!

En plus, les « bonnes graisses » présentes dans la viande de porc contribuent à prévenir les maladies cardio-vasculaires. En effet, ses lipides, riches en acides gras insaturés, la rapprochent des valeurs de la viande de poulet.

Qu'en est-il du cholestérol? Le cholestérol et la viande de porc font bon ménage, car cette dernière contient entre 27 et 67 mg de cholestérol et se situe par conséquent dans la même fourchette que les autres viandes ou les poissons. Il faut juste savoir en doser les quantités!

Le porc: bon pour le sport! Nos muscles ont besoin de protéines, la viande de porc les leur livre. Constituée de protéines d'excellente qualité, facilement métabolisables et donc assimilables par l'organisme, elle est particulièrement adaptée aux besoins des sportifs. C'est ainsi que 150 g de viande de porc par jour couvre 50% des besoins d'un adulte. Pour les records, mangez du porc!

Pour le fer, le porc fait l'affaire! Etant donné qu'il est à la base de la production des globules rouges du sang, le fer est un élément très important pour l'organisme. La viande de porc lui en fournit en quantité.

La digestion à bon... porc! Tendre, juteuse et pleine de goût, la viande de porc est très facile à digérer de par la nature de ses lipides et sa faible teneur en collagène.

La charcuterie: à déguster avec modération! C'est vrai, l'apport en graisse des charcuteries est plus important que celui des autres morceaux du porc. Alors, sachez consommer avec modération et ne vous privez pas d'une tranche de jambon, d'un bout de saucisse et d'une tartine de pâté de temps en temps!

La viande de porc: riche en vitamines et oligo-éléments! Vous cherchez un aliment riche en vitamines et qui renforce vos défenses immunitaires? Ne cherchez plus, c'est la viande de porc! Grâce à sa haute teneur en vitamines du groupe B, notamment la vitamine B1, elle contribue au bon fonctionnement de votre système neuromusculaire. Et ses apports en zinc et en sélénium sont bénéfiques pour votre système immunitaire.

Qu'en est-il du sel? C'est un fait, les produits de charcuterie à base de viande de porc contiennent du sel. C'est ainsi que les nutritionnistes recommandent de ne pas consommer plus de 6 à 8 g de sel par jour, afin d'éviter l'hypertension artérielle. Avec des valeurs de 0,9 g par tranche de jambon ou de 1,4 pour 5 fines tranches de saucisson, le porc reste très en deçà de ces critères. Là encore, sachez consommer avec modération et goûter ainsi pleinement les produits de charcuterie!