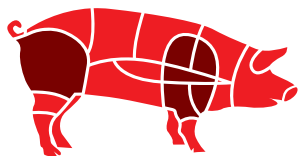


Préparation: 30 min  
Cuisson: 15 min  
Dressage: 2 min



## Dés de porc « Sweet and Sour »

JAMBON OU ÉPAULE



### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de viande de porc (viande pour ragoût issue du jambon ou de l'épaule)
- 1 poivron rouge
- 2 oignons moyens
- 1 morceau de gingembre frais
- 2 tomates
- 2 petits piments forts
- jus d'ananas
- vinaigre
- sauce soja



### Préparation

- ① • votre boucher peut vous proposer des cubes de porc
  - saisir les dés de viande à l'huile bien chaude
  - retirer la viande de la poêle, dégraisser, ajouter les poivrons et oignons coupés et faire suer
  - ajouter le gingembre finement haché, déglacer au jus d'ananas et avec un peu de vinaigre
  - assaisonner au sel et au piment frais
  - ajouter les dés de tomates et l'ananas coupés en petits morceaux
  - rajouter la viande, terminer la cuisson à petit feu et affiner la sauce avec un peu de sauce soja



Recette de Marc Arend  
Les Ecuries du Parc, Clervaux



# Le porc, c'est fort !



*La viande de porc, dégustez-la comme vous voulez. En potée ou en ragoût, sous forme de saucisses ou en gelée, rôtie, poêlée, grillée ou sautée, chaude ou froide, seule ou accompagnée, il y a mille et une façons de l'accommoder et de la préparer. Tendre et savoureuse, la viande de porc est un régal pour les papilles et un délice au palais !*

## Comment cuire la viande de porc ?

Au grill, à la poêle, en sauteuse, en cocotte ou au four, pour la cuisson de la viande de porc, vous pouvez laisser libre cours à votre fantaisie ! Veuillez cependant à cuire la viande lentement à feu modéré afin de la garder tendre, juteuse et savoureuse. Pour la retourner pendant la cuisson, ne la piquez pas avec une fourchette, mais utilisez une spatule. Et pour la rendre encore plus goûteuse, salez-la avant ou après la cuisson.

## Comment conserver la viande de porc ?

Lors de l'achat, veillez à ce que la viande de porc soit claire, légèrement rosée avec un grain serré et une graisse dense et bien blanche. Dans son emballage d'origine, elle se garde deux à trois jours au réfrigérateur.

Avant de la cuire, laissez-la reposer quelques minutes à température ambiante après l'avoir sortie du réfrigérateur. Elle n'en sera que plus tendre et pleine de goût.

La viande de porc peut être congelée et se garder plusieurs mois au congélateur. Mais attention : là encore, avant de la cuire, décongelez-la pendant quelques heures au réfrigérateur !

## Quelques astuces pour réussir vos préparations

Cuite à l'os, une viande est toujours plus savoureuse que désossée : la viande de porc ne fait pas exception !

Accompagnée d'une sauce épicée, aigre-douce ou encore sucrée et d'une salade bien assaisonnée, elle se marie parfaitement avec toutes sortes de légumes et de fruits. Servie avec des pommes, des oranges, des poires, des pêches, des figues ou encore des fruits plus exotiques comme les bananes, les mangues ou l'ananas, la viande de porc est le point d'orgue de tout repas qui se respecte !

## Dans le cochon, tout est bon !

De la tête aux pieds en passant par l'épaule, les travers ou encore le jambon, comme le dit le dicton, dans le cochon, tout est bon ! N'hésitez pas à demander à votre boucher de vous conseiller sur les morceaux que vous n'avez pas encore goûtés. Vous verrez, vous nous en direz des nouvelles !