



Porc

# Travers de porc aux lentilles



1h10

TEMPS TOTAL

10 min

PRÉPARATION

1h

CUISSON

0

REPOS

724

CALORIES

## Étape 1

### Préparation des légumes

- 1 Peler les légumes.
- 2 Eplucher et hacher finement l'ail.
- 3 Eplucher et hacher l'oignon. Couper les carottes en rondelles.
- 4 Faire chauffer l'huile dans la cocotte, faire revenir l'oignon, l'ail et les carottes.
- 5 Remuer et saler en début de cuisson, pour faire sortir l'eau de végétation des légumes.
- 6 Mettre les lentilles dans une passoire, les rincer rapidement sous un filet d'eau froide.
- 7 Verser les lentilles dans la cocotte avec le cube de bouillon et le bouquet garni. Assaisonner de sel et poivre puis verser l'eau.
- 8 Faire cuire à petits bouillons pendant 35 minutes.
- 9 Pendant la cuisson des lentilles, préparer les travers de porc.

## Étape 2

### Préparation de la viande

Assaisonner les travers de porc avec du sel et du poivre.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les travers de porc

800 g **Travers de porc**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour les lentilles

300 g **Lentilles vertes du Puy**  
2 **Carotte(s)**  
1 **Oignon(s)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Bouillon cube déshydraté**  
1 **Bouquet garni**  
1 **Sel**  
1 **Poivre noir**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
75 cl **Eau**

1

2 Faire chauffer l'huile dans la poêle, faire dorer la viande sur toutes ses faces pendant 5 minutes.

3

Déposer les travers de porc dans les lentilles et mélanger. Poursuivre la cuisson pendant 25 minutes en remuant de temps en temps.

### **Étape 3**

#### Dressage

1

Servir les travers sur un lit de lentilles chaudes, dans des assiettes creuses.