

Porc

Echine de cochon fondante et son tian de légumes



14h

TEMPS TOTAL

1h30

PRÉPARATION

12h30

CUISON

0

REPOS

661

CALORIES

Étape 1

Préparation et cuisson de l'échine

- 1 Préchauffer un four à 70°C (Th.2).
- 2 Éplucher et émincer les oignons à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Laver et éplucher les carottes à l'aide d'un économiseur puis les tailler en dés.
- 4 Faire chauffer une cocotte avec du beurre, faire revenir les oignons et les carottes en dés.
- 5 Tailler l'échine en quatre tranches à l'aide d'un couteau de chef, l'assaisonner de sel et de poivre.
- 6 Faire revenir les tranches d'échine dans la cocotte pour les colorer.
- 7 Ajouter le vin blanc, le fond brun et l'ail en chemise. Enfourner pendant 10 heures en nappant les tranches d'échine avec le jus de cuisson toutes les heures.

Étape 2

Préparation du tian de légumes

- 1 Préchauffer un four à 160°C (Th.5).

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'échine de cochon

600 g **Echine de porc**
100 g **Oignon(s)**
50 g **Carotte(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
20 cl **Vin blanc**
1 litre(s) **Fond brun de veau**
10 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les tomates et le tian

4 **Tomate(s)**
0.5 botte(s) **Basilic**
1 **Glaçon(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les oignons

- 2 Éplucher et émincer l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Faire chauffer une poêle avec l'huile d'olive, faire revenir l'oignon émincé pendant 30 minutes sur feu doux.
- 4 Porter une casserole d'eau à ébullition, plonger les tomates pendant 1 minute pour les monder.
- 5 Préparer un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.
- 6 Déposer les tomates dans le saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire pour stopper la cuisson.
- 7 Couper les tomates en deux à l'aide d'un couteau d'office puis les épépiner.
- 8 Recouvrir une plaque de four avec du papier sulfurisé. Déposer les tomates et enfourner pendant 30 minutes.
- 9 Laver et tailler les courgettes et les aubergines en dés de 1 x 1cm.
- 10 Faire chauffer une autre poêle avec un peu d'huile d'olive. Faire revenir les dés de courgette jusqu'à coloration. Réserver.
- 11 Procéder de même avec les dés d'aubergine. Réserver.
- 12 Sortir les tomates du four, les égoutter sur une grille à pâtisserie.
- 13 Déposer les dés de courgette sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les dés d'aubergine sur une autre plaque de four.
- 14 Enfournier les courgettes et les aubergines en dés pendant 30 minutes à 160°C (Th.5).

2 Oignon(s)
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédient pour les courgettes

1 Courgette
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour les aubergines

1 Aubergine
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Étape 3

Montage du tian de légumes

- 1 Préchauffer un four à 160°C (Th.5).
- 2 Effeuille le basilic, réserver dans un bol.
- 3 Mettre une demi tomate côté chair au fond de chaque moule puis déposer une feuille de basilic.
- 4 Déposer à la suite une cuillère d'oignons, une cuillère de dés de courgette et une cuillère de dés d'aubergine. Assaisonner de sel et de poivre.
- 5 Finir en déposant une demi tomate.
- 6 Enfournier les moules sur une plaque de four pendant 1 heure.

Étape 4

Dressage

- 1 Retirer les échinés fondantes de la cocotte à l'aide de pinces de cuisine, débarrasser sur une assiette.
- 2 Faire réduire le jus de cuisson sur feu vif.
- 3 Déposer une tranche d'échine sur une assiette, démouler un tian de légume à côté.
- 4 Napper l'assiette avec le jus de cuisson réduit, décorer éventuellement le tian avec une feuille de basilic et servir.