

Sauté de porc à la vanille et au gingembre

Recette
proposée par :
Michel Horrellou et
Luc Chomette,
Second de cuisine à
la cuisine centrale
de Tirève à Varcès,
API Alpes Dauphinés.

Ingédients :

Pour 4 personnes

500 g de sauté de porc en cube	1 cuillère à soupe de sucre semoule
120 g de concassé de tomates	1 cube de bouillon de volaille
1 oignon	30 g de gingembre frais
20 cl d'huile de tournesol	1,5 gousses de vanille
20 cl d'huile d'olive	1 branche de thym
40 cl de vinaigre blanc	2 gousses d'ail hachées
40 g de farine	Sel
Curcuma	Poivre gris concassé

Progression :

1. Peler, laver le gingembre et le tailler en julienne.
2. Mettre la viande dans une casserole, saler et couvrir d'eau à hauteur. Cuire lentement pendant 18h à 85°C. Égoutter la viande et ne pas conserver le jus de cuisson. Réserver.

Réaliser la sauce à la vanille :

3. Faire bouillir 30 cl d'eau, puis ajouter le gingembre, 1/2 gousse de vanille, 1 pincée de curcuma, le thym, l'ail et le poivre. Laisser infuser.
6. Éplucher, laver et émincer l'oignon et le faire suer avec l'huile d'olive. Déglacer au vinaigre blanc et ajouter le sucre en mélangeant bien.
7. Ajouter le concassé de tomates, puis émietter le cube de bouillon de volaille et verser l'infusion d'épices préalablement filtrée.
8. Faire un roux avec la farine et l'huile de tournesol pour lier la sauce. Ajuster la sauce au besoin avec la vanille et le gingembre.
9. Mélanger la sauce avec la viande et dresser.



Flashez ce QR code
et retrouvez
nos recettes sur le site
api-chroniquesculinaires.com

Le Gingembre

Cette plante originaire d'Inde est utilisée depuis plus de 5000 ans par de nombreuses cultures, tant pour ses qualités culinaires que pour ses vertus médicinales. De par sa richesse en vitamines (B1, B2, B3, C) et minéraux (manganèse, phosphore, magnésium...), cette épice est un concentré de bienfaits pour notre organisme, mais doit être utilisée avec parcimonie dans les préparations culinaires, à cause de son goût très prononcé, qui n'est pas toujours apprécié.



À chacun son inspiration, laissez vous surprendre par celle de votre chef !