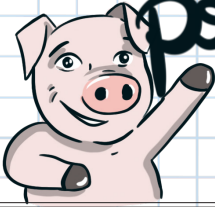


LA RECETTE EN VIDEO

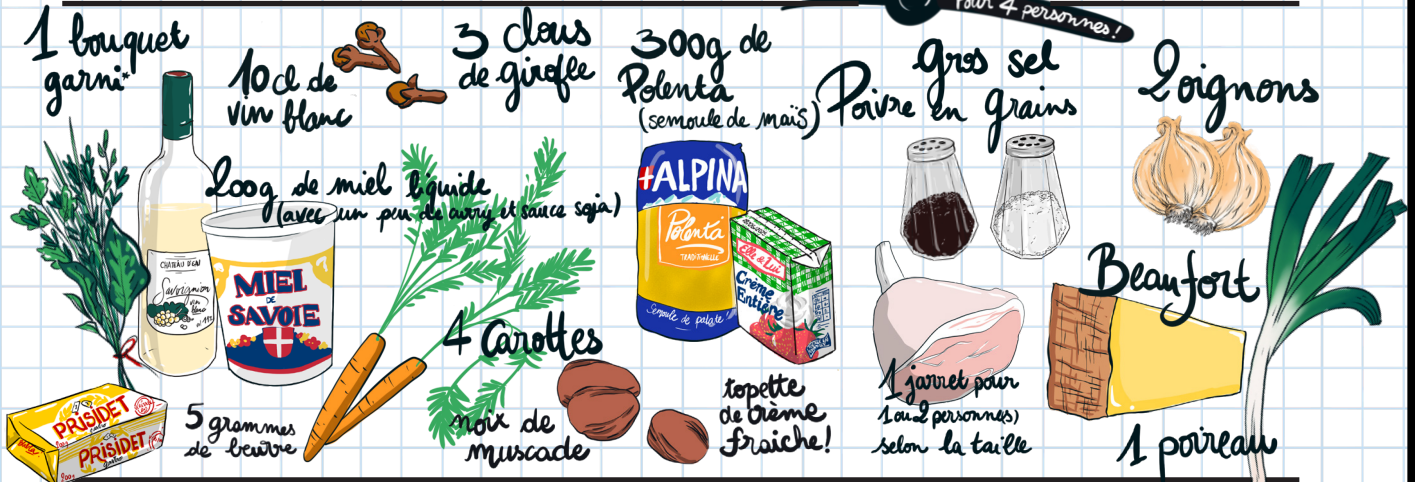


Jarret de porc laqué et sa polenta croustillante au Beaufort!



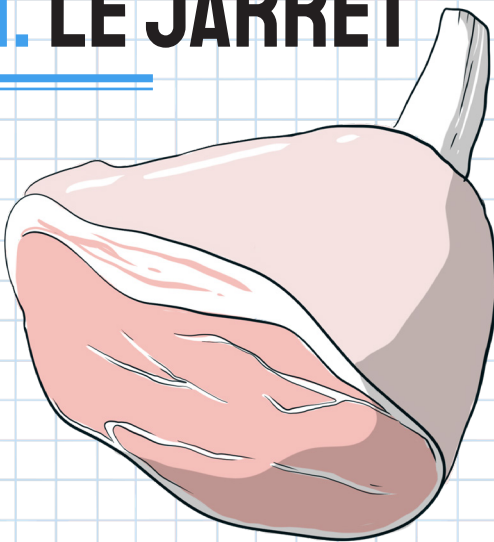
INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes!



* à défaut : 2 feuilles de laurier et 1 cuillère à café d'huile de provence

1. LE JARRET



Réussir la cuisson de son jarret de porc nécessite deux cuissons. Tout d'abord le cuire dans un bouillon afin de rendre la viande molle, puis au four afin de la faire grôter et caraméliser et concentrer toutes les saveurs. Il faut bien sûr du temps mais la patience paye. Pour l'aspect laqué, il se réussit grâce à un four très chaud et un rapage régulier. Vous compterez un jarret par personne (500/700g) mais compte tenu de la quantité cela conviendra également pour 2 personnes. Le jarret est en général demi-sel, mais inutile de le dessaler, il se dessalera dans le bouillon!

2. ON PRÉPARE !

Dans un faitout, déposer le jarret. Éplucher les carottes et le poireau et les couper en tronçons. Les déposer dans le faitout. Ajouter l'oignon épluché dans lequel vous aurez piqué les clous de girofle. Ajouter le bouquet garni, quelques grains de poivre et de gros sel (uniquement si le jarret n'est pas salé ou demi-sel).



Recouvrir d'eau et faire cuire à couvert pendant 1^h30 à feu doux.

Peleter les jarrets et les laisser s'égoutter.

Préchauffer le four à 220°C (ou th 8), vous pouvez même aller jusqu'à 250°C.

3. ON LAQUE

Dans une petite casserole, verser le miel (surtout s'il n'est pas liquide).

Porter-la à ébullition puis ajouter hors du feu le vinaigre de cidre et la sauce soja.

Dans un plat allant au four, creux de préférence et pas trop grand, y disposer les jarrets.

Enfourner et toutes les 5 minutes, pendant 20 à 30 minutes, napper vos jarrets à la cuillère ou au pinceau. Plus les jarrets seront régulièrement nappés plus ils seront laqués !



4. LA POLENTA !

Faire chauffer la crème, ajouter le vin, du bouillon de cuisson du jarret, les carottes et les oignons émincés, sel, poivre les noix de muscade.

À ébullition, ajouter la polenta en remuant pendant les 15 minutes de cuisson. Il faut 1 volume de polenta pour 4 volumes de liquide. On ajoute une noix de beurre. Quand elle est cuite, la verser dans un plat à gratin, la parsemer de copeaux de beaufort et l'enfourner 15 à 20 minutes.

Servir la polenta très chaude, dresser avec des herbes fraîches !

