

Tradition
Sartheoise

35 Place de l'Eglise, 72 560 Changé
mickael.doire@traditionsartheoise.fr



Facile



4 personnes



10 min de préparation



15 min de cuisson

Papillotes de porc aux agrumes



Suggestions:

Pinot noir

Bordeaux rouge

Ingrédients

4 côtes de porc de 150g chacune
2 oranges
1 pamplemousse rose
2 carottes émincées finement
1/2 poivron rouge
2 bulbes de fenouil émincé finement
100g de carottes râpées
1 petit bouquet de persil
1 cuillère à café de moutarde
2 cuillères à soupe d'huile
Sel et poivre

Préparation

- 1 Râper les zeste de l'orange et du pamplemousse.
- 2 Dans un bol, presser la moitié de l'orange et un quart du pamplemousse. Ajouter les zestes et la moutarde puis mélanger.
- 3 Retirer les filaments et les pépins du poivron avant de l'émincer en fines lanières.
- 4 Découper 4 feuilles de papier sulfurisé ou d'aluminium.
- 5 Sur chaque feuille, disposer l'émincé de fenouil, le râpé de carottes et les lanières de poivron. Recouvrir avec la viande de porc désossée et coupée en petits dés puis napper de jus d'agrumes à la moutarde. Parsemer de persil ciselé, fermer les papillotes et les faire cuire 15 minutes à four chaud préchauffé à 210°C (thermostat 7). Server aussitôt.



Astuce de votre artisan boucher-charcutier-traiteur



Vous pouvez accompagner cette papillote de porc d'un riz sauvage.

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site internet : www.traditionsartheoise.fr

Donnez votre avis sur  Tradition Sartheoise