



JARRET AU CELERI

Ingredients

Jarret de porc
bouquet garni
bouillon vieille chouette
baies genievre

celeri-rave
bulbe de fenouil
poudre de Perlimpimpin
poivre blanc

Méthode

Mettre à bouillir de l'eau et y plonger bouquet garni et épices dans la boule à épices (ou la chaussette recup LVC). Et au bout d'un moment mettre à cuire bulbe de fenouil et de celeri-rave . Les sortir dès qu'ils sont presque cuits .



Dans ce bouillon mettre à cuire le jarret et compter environ une heure minimum avant de regarder si vous pouvez l'égoutter . Il faut qu'il soit tendre mais non pas mou .

1/ Ou vous l'utilisez tout de suite :

Coupez le en morceaux . Mixez bulbe de fenouil et celeri-rave . réchauffez la purée et déposez vos morceaux de jarret dessus .

Laisser mijoter ensemble et servez brûlant

2/ Ou vous l'utilisez le lendemain:

Coupez le en morceaux . Mixez bulbe de fenouil et celeri-rave . Mettez au frais

Servez sur le lit de purée les morceaux assez minces cette fois . Ajoutez quelques "cornichounes LVC" et accompagnez d'une salade verte

3/ Cela se réchauffe aussi très bien : "enterrez les morceaux de jarret dans la purée de légumes et laisser mijoter ensemble plus longtemps !

NOTES TECHNIQUES

Rien de bien sorcier essayez c'est l'adopter !

mais NB Pensez en cas d'urgence à ressortir un jarret en "boîte" maison

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes, idem pour les "sans gluten"

Pour les "sans sucre" Profitez-en !! c'est presque très bien (à peine un peu de sucre dans les légumes) !

Pour les "sans gras" contrairement à ce que vous croyez, la peau n'est absolument pas grasse et constituée essentiellement de protéine . Et puis le jarret n'est pas aussi gras dans nos cochons actuels !! .donc :

Ne mangez pas le gras sous la peau sous la peau c'est très simple et c'est tout.

Ne me (vous) racontez pas d'histoire , cuit à point, la couenne et la viande elle aussi se défont facilement (même avec une cuillère c'est dire) ! Dons si vous faites un extra de régime ... vous l'aurez voulu et tant pis pour vous nah!

Et puis vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A