



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 défonce facilement (même avec une cuillère c'est dire)! Donc 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