



JARRET AU CÉLERI

Si vous n'avez pas fait cuire jarret et légumes hier, il faut environ prévoir 2 heures (version 1) . Sinon demain (version 2)ce sera si vite fait ... et très bon!

INGRÉDIENTS

Jarret de porc
bouquet garni
bouillon vieille chouette
baies genièvre

céleri-rave
bulbe de fenouil
poudre de Perlimpimpin
piquant LVC

MÉTHODE

partie commune

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



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

version 1

1/ Ou vous l'utilisez tout de suite :

Coupez le jarret en morceaux . Mixez bulbe de fenouil et céleri-rave . Réchauffez la purée et déposez vos morceaux de jarret dedans et laissez mijoter ensemble .

N B : vous pouvez éventuellement gratiner le plat

2/ Ou vous l'utilisez le lendemain:

Coupez le en morceaux de jarret et réchauffez-les dans un peu de bouillon. Mixez bulbe de fenouil et céleri-rave et réchauffer la purée (avec un peu de bouillon au besoin). Mettre le jarret et laissez mijoter ensemble plus longtemps !

NB : Cette version est parfaite pour des "restes" ou pour prévoir un repas "express"le lendemain

NOTES TECHNIQUES

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

NOTES DIÉTÉTIQUES

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 !! .Ne mangez pas le gras sous la peau . Et puis vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A