

CASSOLETTES DE BAJOUES DE PORC AU RAIFORT ET VIN BLANC

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

734
CALORIES

58 g
PROTÉINES

10 g
GLUCIDES

50 g
MATIÈRES GRASSES

30
minutes
PRÉPARATION

180
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Bajoue

INGRÉDIENTS

16 tasses	Eau	4 L
8 tasses	Vin blanc sec d'Alsace	2 L
4 1/2 lb	Bajoues de porc parées	2 kg
2 tasses	Crème 35 %	500 ml
2 c. à table	Fécule de maïs	30 ml

GARNITURE AROMATIQUE

1	Vert de poireau, coupé en mirepoix	1
1	Carotte, pelée, coupée en mirepoix	1
1	Branche de céleri, coupée en mirepoix	1
5	Branches de thym	5
3	Feuilles de laurier	3
1	Oignon pelé, piqué d'un clou de girofle	1
5	Gousses d'ail, pelées, écrasées	5
4 c. à table	Raifort préparé	60 ml
3 c. à table	Gros sel	45 ml

CRUMBLE DE RAIFORT

4 c. à table	Chapelure panko	60 ml
1/2 tasse	Fromage cheddar, râpé	125 ml
2 c. à table	Raifort préparé	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

- Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, le vin blanc et les bajoues de porc. Laisser cuire 5 minutes en écumant les impuretés. Ajouter les ingrédients de la garniture aromatique et poursuivre la cuisson 2 heures 30 minutes.
- Au terme de la cuisson, retirer la viande et à l'aide d'un tamis, filtrer le bouillon de cuisson pour retirer les aromates. Dans le bouillon de cuisson, laisser refroidir la viande 12 heures au réfrigérateur.

CRUMBLE DE RAIFORT

- Dans un bol, à l'aide d'une spatule, mélanger la chapelure, le fromage, le raifort et assaisonner au goût.
- Préchauffer le four à gril.
- Dans une casserole, porter à ébullition 500 ml (2 tasses) du bouillon de cuisson et la crème. À l'aide d'une tasse à mesurer, prélever 100 ml (2/5 tasse) du mélange chaud et mis dans un bol y délayer la fécule de maïs. À l'aide d'un fouet, incorporer la fécule délayée dans la casserole, faire bouillir et fouetter jusqu'à l'épaississement de la

sauce. Y ajouter les bajoues coupées en morceaux et légèrement dégraissées et laisser mijoter quelques minutes.

4. Déposer les cassolettes sur une plaque allant au four, les remplir jusqu'au 2/3 de viande et de sauce. Saupoudrer le dessus des cassolettes de crumble de raifort.
5. Faire dorer les cassolettes au four sous le gril quelques secondes, puis servir.