

JOUES DE PORC MIJOTÉES AU VIN ROUGE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec des betteraves, des oignons et une semoule de blé au thym, une polenta crémeuse ou une purée de céleri-rave.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

308
CALORIES

24 g
PROTÉINES

11 g
GLUCIDES

8 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

8 heures
CUISSON

6
PORTIONS

COUPES



Joue

INGRÉDIENTS

2 lb	Joues de porc du Québec	908 g
4	Betteraves rouges, pelées	4
16	Oignons cipollini, pelés	16
5	Gousses d'ail, hachées	5
2	Branches de romarin, frais	2
3	Gousses de cardamome, torréfiées et fendues	3
3	Clous de girofle, torréfiés	3
3 tasses	Vin rouge de type Bordeaux	750 ml
Au goût	Persil plat, ciselé	Au goût
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Couper les betteraves en rondelles de 1 cm (½ po) et les déposer dans le fond de la mijoteuse.
2. Ajouter les oignons, l'ail, le romarin, la cardamome, les clous de girofle, les joues de porc et le vin. Saler et poivrer.
3. Couvrir et cuire à basse température 8 heures.
4. Passer le jus de cuisson au tamis dans une casserole. Faire réduire jusqu'à ce que le liquide soit sirupeux. Verser sur le porc et les légumes dans la mijoteuse, s'assurer que la viande soit bien nappée de sauce.
5. Servir les joues de porc. Parsemer de persil, si désiré.

PRÉPARATION AU FOUR

Mélanger tous les ingrédients et cuire dans une cocotte au four environ 3 heures à 165 °C (325 °F).

NOTE

Pour faire ressortir le parfum des épices, vous pouvez les torréfier en les faisant revenir à la poêle (sans corps gras), à feu moyen en remuant quelques minutes.