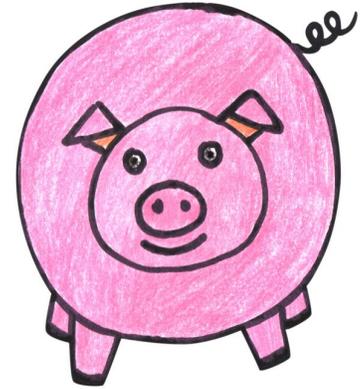


Longe de porc braisée au lait et à la sauge

Pour 4 à 6 personnes | Temps d'activité : 20 minutes | Temps total : 1 heure 10 minutes

En Toscane, la longe de porc braisée est cuite dans du lait pour attendrir la viande et créer une sauce délicieuse qui caramélise en une belle sauce dans le fond de la casserole. L'instant pot réduit le temps de cuisson (et de nettoyage) d'environ la moitié. La sauce a l'air un peu caillée au début, mais ne paniquez pas - c'est un aspect authentique du plat, et lorsque vous ajoutez la farine et le beurre à la fin, la sauce épaissit et les protéines du lait se dispersent.



Color Pencil Drawing of Pig for Kids
Step by step drawing tutorial on www.drawingtutorials101.com

1 (2¼ à 2½-livre) rôti de longe de porc 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1 oignon jaune moyen, coupé en deux dans le sens de la longueur et tranché à l'extrémité de la racine

1 cuillère à soupe de feuilles de sauge fraîches hachées, ou 1½ cuillères à café de sauge séchées

1 cuillère à café de romarin frais haché

½ tasse de bouillon de poulet maison (voir recette) ou bouillon du commerce à faible teneur en sodium

1 tasse de lait 2 %

3 gousses d'ail, tranchées finement

2 cuillères à soupe de beurre non salé, à température ambiante

2 cuillères à soupe de farine tout usage

1 Sélectionner SAUTÉ HIGH MORE. Badigeonner le porc d'une cuillère à soupe d'huile et assaisonner généreusement de sel et de poivre. Lorsque la casserole est chaude, ajouter le porc et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, environ 6 minutes. Transférer dans une assiette.

2 Ajouter le reste de 1 c. à soupe d'huile dans la casserole, l'oignon, la sauge et le romarin et cuire, en remuant de temps en temps et en grattant le fond jusqu'à ce que l'oignon commence à brunir, soit 5 minutes. Ajouter le bouillon et cuire en remuant fréquemment pendant 1 minute. Appuyez sur CANCEL.

3 Ajouter le lait et l'ail et remuer pour mélanger. Remettre le porc dans la casserole, retourner le porc dans le mélange de lait pour l'enrober, puis le placer côté gras vers le haut. Verrouillez le couvercle, sélectionnez la fonction MANUAL/PRESSURE COOK et réglez à HAUTE pression pendant 20 minutes pour un rôti 2¼ livres ou 22 minutes pour un rôti 2½ livres. 4 Lorsque le temps de cuisson est écoulé, laissez la pression descendre naturellement pendant 10 minutes, puis relâchez rapidement la pression restante. Vérifier le rôti à l'aide d'un thermomètre à lecture instantanée ; il devrait enregistrer au moins 135°F. Si le rôti a besoin de plus de temps, couvrir la casserole d'un couvercle régulier, sélectionner SAUTÉ et ajuster à MORE/HIGH pendant 5 minutes. Vérifier de nouveau le rôti et le transférer dans un plat de service une fois cuit. Recouvrir le rôti avec un papier d'aluminium.

5 Dans un petit bol, mélanger le beurre et la farine et remuer jusqu'à consistance lisse. Sélectionner SAUTÉ et ajuster à la chaleur NORMAL/MÉDIUM. Incorporer graduellement le mélange de farine dans le liquide de cuisson et laisser mijoter, en fouettant fréquemment, jusqu'à épaississement, pendant 3 minutes. Appuyez SUR CANCEL. Couper le rôti en tranches fines dans le sens de la longueur et servir avec la sauce. Traduit de : Manning, Ivy Instant pot italian.