



Rouelle de porc au miel



4 pers



10 min



120 min

Opale
le porc label rouge

Ingrédients

- 1 rouelle de jambon de porc frais de 1,250 gr environ • 2 carottes • 2 oignons • persil
- 25 gr de beurre • 3 cuillères à soupe de moutarde forte • 50 cl d'eau
- un peu de vinaigre de pommes • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier • sel • poivre

Préparation

- Épluchez 2 carottes et 2 oignons, puis coupez-les en fines rondelles.
- Mettez 25 gr de beurre dans une cocotte posée sur feu moyen et faites revenir oignons et carottes.
- Ajoutez la rouelle et faites-la dorer à feu vif 5 min de chaque côté.
- Couvrez, baissez le feu, et laissez cuire 15 min.
- Versez alors 50 cl d'eau et quelques gouttes de vinaigre de pommes, salez, poivrez, ajoutez 1 brin de thym, 1 feuille de laurier et quelques brins de persil.
- Couvrez la cocotte et laissez cuire à feu très doux pendant encore 2 heures, en tournant la rouelle à mi-cuisson.
- En fin de cuisson, posez la rouelle sur un plat et couvrez-la pour la maintenir au chaud. Passez le jus de cuisson à travers une passoire fine.
- Mettez 3 cuillères à soupe de moutarde forte dans une petite casserole et versez dessus, peu à peu, le jus de cuisson, en mélangeant avec une cuillère en bois.
- Laissez frémir 5 min à feu doux, tout en remuant.
- Versez une partie de la sauce sur la rouelle.