

Accueil > Aller vers le contenu > Palette de porc aux lentilles et aux épices



PALETTE DE PORC AUX LENTILLES ET AUX ÉPICES

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
4 carrés*



GRAISSE
1 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 palette de porc demi-sel, dégraissée
- 250 g de lentilles crues
- 1 carotte entière épluchée
- 1 bouquet garni (thym, queues de persil)
- 1 oignon piqué de 3 clous de girofle
- 1 cuillerée à café de graines de cumin
- 1 petit bâton de cannelle
- 1 cuillerée à café de poivre noir en grains
- 1 capsule de cardamome noire ou 4 capsules de cardamome verte
- 2 ansis étoilés
- 2 feuilles de laurier
- Sel (si nécessaire)

PRÉPARATION

PRÉPARATION 15 min TREMPAGE 1h CUISSON 1h 20 min

1. Faites tremper la palette dans de l'eau froide pendant 1 heure, puis égouttez-la.
2. Rincez les lentilles sous l'eau froide courante, puis égouttez-les.
3. Dans une marmite, déposez la palette, ajoutez les lentilles, la carotte, le bouquet garni et l'oignon piqué de clous de girofle. Couvrez largement d'eau (environ 3 cm au-dessus des lentilles), portez à ébullition et laissez cuire 20 minutes.
4. Au bout de ce temps, ajoutez toutes les autres épices enfermées dans un sachet de mousseline et laissez cuire encore environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la palette soit très tendre.
5. Retirez le sachet, le bouquet garni et l'oignon ; servez.

L'ASTUCE DE CHEF

Sur cette base très simple et traditionnelle, le bouquet d'épices est là pour rendre l'ensemble plus digeste, avec une saveur plus originale et plus attrayante. La cardamome noire accentue le goût de la viande ; si vous n'en trouvez pas, la cardamome verte fera l'affaire.

[Télécharger la recette](#)

Références

1. * 1 carré de sucre = 5 g de glucides
2. ** 1 carré de graisse = 10 g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Bourek annabi brick à la viande hachée et à l'œuf

[EN SAVOIR PLUS](#)



Potage de patate douce à la tomate

[EN SAVOIR PLUS](#)



Tartare de Thon au gingembre

[EN SAVOIR PLUS](#)



Ceviche de Dorade

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043333 - 09/2023