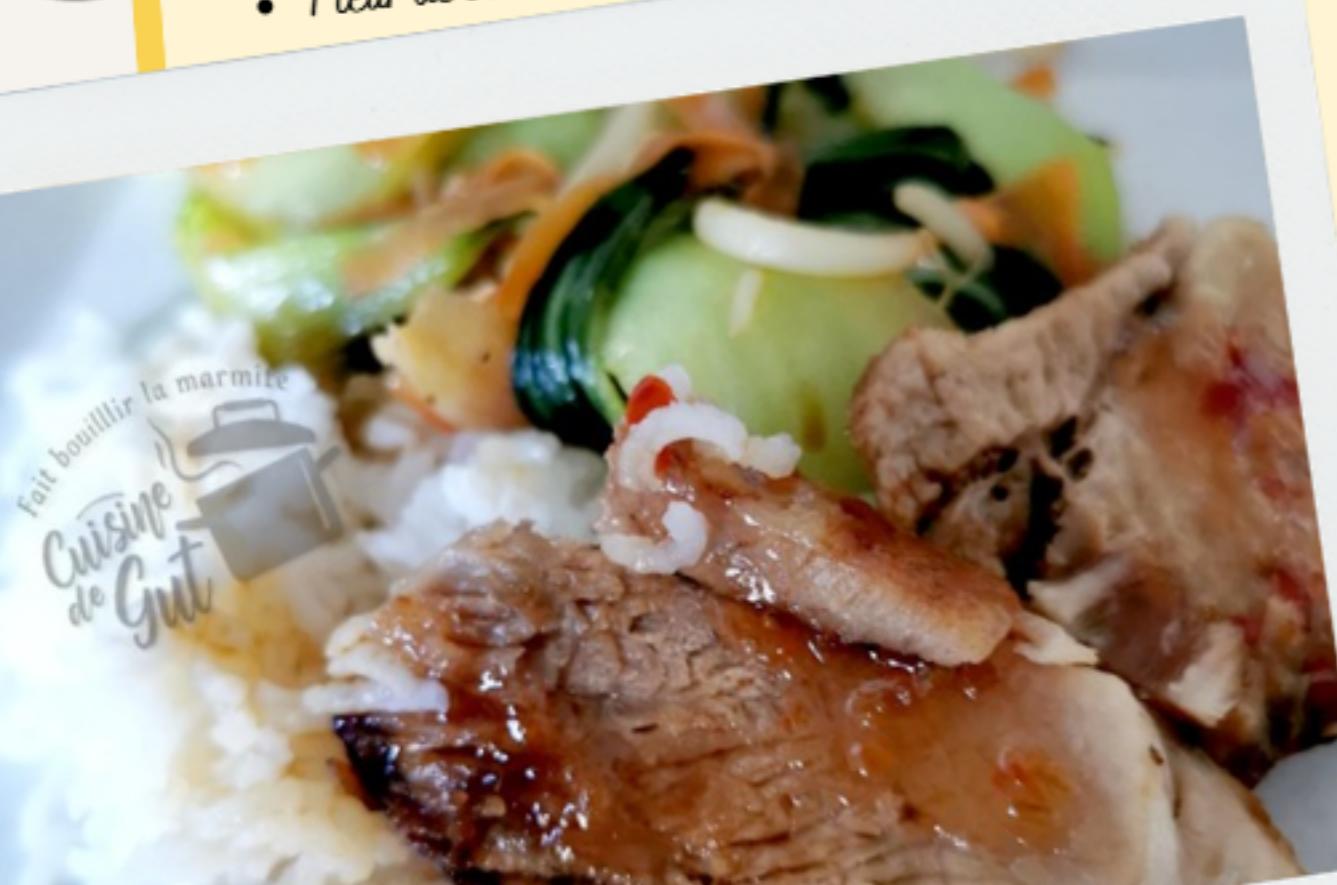
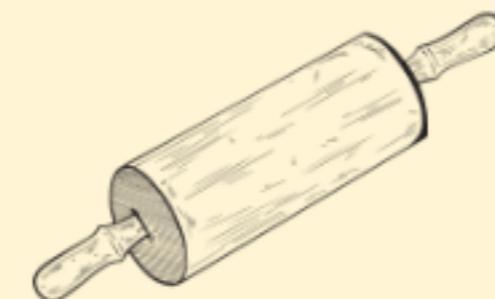


Fondant aux pommes de terre et thym frais

Pour 3/4 personnes

- 2 Pak choï pas trop gros
- 2 carottes
- un demi verre à moutarde de riz Basmati
- 1 poignées de pousses de soja
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre de 2 cm
- 2 petits oignons blancs
- Sauce soja
- Sauce aigre douce
- Huile de sésame et Huile d'olive
- Paprika
- Une petite branche de romarin
- 25 cl de cidre Brut (pour moi Chateau de Lézergue)
- Fleur de sel - Poivre au moulin



Etapes

- Cuire le riz Basmati, selon les indications du paquet, passer l'eau, le rincer et réserver.
- Eplucher les échalotes, les gousses d'ail. Ciseler grossièrement l'échalote et l'ail en fines lamelles.
- Râper le gingembre, éplucher les oignons blanc, garder un peu de tiges vertes et les couper en deux
- Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte avec couvercle, lorsqu'elle est bien chaude, saisir le rôti de porc sur toutes les faces.
- Ajouter l'échalote et l'ail. Ajouter les feuilles du romarin. Laver les pak choï et les carottes.
- Préchauffer le four à 180° puis fermer la cocotte après avoir saler et poivrer le rôti et ajouter le cidre.
- Enfourner pour 1 heure dans un premier temps. Arroser le rôti toutes les 20 minutes et ajouter un peu d'eau.
- Couper les Pak-choï en deux dans leur longueur, tailler les carottes en tagliatelles avec un épluche légume. Essorer les légumes en les épongeant. Réserver.
- Au bout d'une heure de cuisson, sortir le rôti, le retourner, l'arroser à nouveau, ajouter un peu d'eau et le remettre au four pour une heure supplémentaire toujours à couvert. Lorsque la cuisson est terminée, couper le rôti en tranches puis les disposer sur le riz.
- Ajouter la sauce aigre douce sur la viande. Réchauffer au moment de la cuisson au Micro ondes.
- 15 minutes environ avant la dégustation, ajouter de l'huile de Sésame dans un Wok ou sauteuse. Ajouter les Pak Choï, les carottes et les oignons blancs et le gingembre.
- Ajouter un filet d'eau et cuire à feu vif en retournant souvent lors de la cuisson. Arroser le tout de sauce soja, poursuivre la cuisson 10 minutes.
- Ajouter les pousses soja, 5 minutes avant la fin de la cuisson. Servir une portion de riz avec une part de légumes et 2 tranches de viande.