

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## **BUTTERNUT, PORC CONFIT EN PARMENTIER**

**Pour 6 personnes**

**1kg échine de porc avec os - 1 oignon - 2 gousses d'ail - 22cl de ketchup - 5cl vinaigre balsamique blanc (ou cidre) - 5cl miel d'acacia - 1 càs moutarde à l'ancienne - 1 càs piment doux (pour moi préparation poivron, piment d'espelette, vinaigre de la marque "à l'olivier") - 2 feuilles de laurier - 20g beurre + pour le moule - sel - poivre -**

**Préchauffer le four à 130° (th. 4-5).**

**Saler et poivrer l'épaule. Eplucher et ciseler l'oignon. Eplucher, dégermer et hacher l'ail. Faire fondre le beurre. Faire dorer l'épaule sur toutes les faces. La retirer, faire fondre l'oignon. Dans un bol, fouetter le ketchup, le vinaigre, le miel, la moutarde, le piment, le laurier et l'ail avec 10cl d'eau. Replacer la viande dans la cocotte et verser dessus le mélange. Couvrir et enfourner pour 6h00 en arrosant régulièrement. Laisser tiédir ou refroidir, effiloche la viande. La mettre dans une boîte hermétique avec la sauce. Entreposer au réfrigérateur.**

**Purée de butternut : 1kg courge butternut - 10cl crème fraîche liquide - sel - poivre - muscade -**

**Eplucher, épépiner, couper en cubes la butternut. Fondre 10g de beurre dans une sauteuse, verser les cubes de courge. Faire dorer 5 minutes en remuant puis verser de l'eau pas tout à fait à hauteur. Saler, poivrer et cuire sur feu moyen jusqu'à ce que la courge soit tendre. Egoutter et presser pour retirer un maximum d'eau. Placer dans une boîte hermétique et entreposer au réfrigérateur.**

**Le lendemain préchauffer le four à 210° (th. 7).**

**Mélanger la purée avec la crème fraîche, saler, poivrer, muscader.**

**Beurrer un plat à gratin 30X21X5,5cm. Répartir la viande au fond du plat. Etendre la purée. Enfourner, baisser le four à 180° (th.6). Cuire 25 minutes. Le dessus doit être doré.**