



Porc

Côtes de porc aux pommes, choux de bruxelles aux châtaignes



50 min 20 min 30 min 0 908

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des choux de Bruxelles et châtaignes

- 1 Préchauffer le four à 230°C (Th. 7-8).
- 2 Couper la base et les premières feuilles des choux de Bruxelles. Les couper en deux à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Se débarrasser des feuilles extérieures qui se détachent.
- 4 Choisir des châtaignes emballées sous vide, fraîches ou en conserve. Si elles sont fraîches, prévoir 30 minutes de cuisson en plus.
- 5 Disposer les choux de Bruxelles dans un plat à four. Couper les châtaignes en deux et les disposer dans le plat.
- 6 Verser l'huile d'olive sur les châtaignes et les choux de Bruxelles, puis mélanger à la main.
- 7 Verser le sirop d'érable sur les châtaignes et les choux de Bruxelles, mélanger à la main.
- 8 A l'aide d'une paire de ciseaux, couper du romarin directement dans le plat.
- 9 Enfourner le plat et laisser rôtir pendant 20 minutes.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les choux de Bruxelles

600 g **Chou(x) de Bruxelles**
400 g **Châtaigne**
100 ml **Sirop d'érable**
60 ml **Huile d'olive**
1 branche(s) **Romarin**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les côtes de porc

4 unité(s) entière(s)
Côte(s) de porc
2 **Pomme(s)**
240 ml **Vin rouge**
120 ml **Jus de pomme**
1 **Oignon(s)**
150 g **Compote de pommes**
2 c. à soupe **Moutarde**
2 **Gousse(s) d'ail**

Étape 2

Préparation des côtes de porc

2 c. à soupe **Huile d'olive**

1 **Sel**

1 **Poivre**

- 1 Mettre les côtes de porc sur la planche à découper. Dans un ramequin, mélanger le beurre de pomme avec la moutarde.
- 2 Badigeonner à la main les côtes de porc avec le mélange pomme et moutarde. Réserver.
- 3 Se laver les mains.
- 4 Couper les côtés de la pomme jusqu'à obtenir un coeur carré. Jeter le coeur.
- 5 Couper chaque quartier de pomme en tranches, réserver.
- 6 Garder la peau des pommes pour qu'elles gardent leur forme à la cuisson.
- 7 Eplucher l'oignon, puis le couper en quartiers de la même épaisseur que les pommes. Mettre l'oignon dans le récipient avec les pommes, puis mélanger à la main.
- 8 Emincer l'ail et le réserver dans un autre récipient.
- 9 Saler et poivrer les côtes de porc.
- 10 Faire chauffer une sauteuse avec de l'huile d'olive. Répartir l'huile uniformément au fond de la sauteuse.
- 11 Pendant que l'huile chauffe, remuer les choux de Bruxelles et les châtaignes qui sont au four.
- 12 Pour vérifier si l'huile est assez chaude, ajouter un petit morceau d'ail. S'il commence à chanter, l'huile est à bonne température.
- 13 Verser l'ail restant dans la sauteuse, puis saler et poivrer. Remuer avec une cuillère en bois.
- 14 Ajouter les pommes et les oignons dans la sauteuse. Les cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants.
- 15 Pour ce plat, choisir des pommes bien sucrées.
- 16 Vérifier la cuisson des choux de Bruxelles.
- 17 Retirer les pommes et les oignons de la sauteuse.
- 18 Lorsque les choux de Bruxelles sont cuits à coeur, éteindre le four. Laisser les choux de Bruxelles à l'intérieur.
- 19 Disposer les côtes de porc dans la sauteuse qui a servi à la cuisson des pommes et des oignons.
- 20 Dès que la première face est légèrement dorée, retourner la viande.
- 21 Couper une côte de porc avec un couteau pour vérifier la cuisson. La chair doit être rose pâle. Retourner une nouvelle fois la viande.
- 22 Une fois la viande cuite, la retirer de la sauteuse.
- 23 Baisser le feu et déglacer au vin rouge et au jus de pomme. Racler le fond de la sauteuse à l'aide d'une cuillère en bois.
- 24 Puis remettre les pommes dans la sauteuse.
- 25 Mélanger puis laisser mijoter les pommes pendant quelques minutes.
- 26 Ajouter ensuite les côtes de porc. Les enduire de sauce

aux pommes et aux oignons.

- 27** Retirer les choux de Bruxelles du four.

Étape 3

Dressage

- 1** Disposer les choux de Bruxelles dans la sauteuse, tout autour de la viande.
- 2** Nettoyer les bords, éteindre le feu puis servir chaud.