

Côte de porc rôtie au miel et Espelette, sauce vierge, salade croquante d'asperges et panais

Recette pour 4 personnes



Description

Côte de porc rôtie au miel et au piment d'Espelette, nappée d'une sauce vierge et accompagnée d'une salade croquante d'asperges et de panais.

L'astuce du chef

Afin que les panais conservent leur croquant et leur couleur, gardez-les dans l'eau glacée et assaisonnez votre salade au dernier moment. Le fait de plonger un légume vert dans de l'eau glacée après sa cuisson aide aussi à fixer sa chlorophylle et garde par conséquent sa belle couleur verte. Idéalement, plongez vos noix de pins encore chaudes et torréfiées dans votre huile d'olive, cela permettra une diffusion des parfums et des goûts (infusion).

Ingrédients

Pour la côte de porc

- 4 Unité(s) Côte de porc
- 5 Ml Piment d'espelette
- 100 Ml Miel
- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre

Pour la sauce vierge

- 0.50 Barquette(s) Tomates cerises
- 1 Gousse(s) Ail
- 30 Ml Noix de pin
- 0.50 Botte(s) Persil
- 1 Unité(s) Citron
- 60 Ml Huile d'olive
- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre

Pour la salade

- 0.50 Botte(s) Asperge verte
- 0.50 Botte(s) Ciboulette
- 4 Unité(s) Panais
- 15 Ml Vinaigre de citron
- 15 Ml Moutarde de meaux
- 30 Ml Huile d'olive

- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four à 400 F°**

Mise en place

Coupez les tomates cerises en quartiers. Hachez l'ail et le persil. Utilisez un économe afin de créer de longs rubans de panais. Coupez le pied des asperges, puis taillez-les en biseau. Torréfiez les noix de pins dans une poêle pour leur donner une belle coloration.

Préparation de la sauce vierge

Dans un grand bol, mélangez les tomates cerises, l'ail haché, les noix de pin et le persil haché, l'huile d'olive ainsi que le jus de citron, réservez. Assaisonnez de sel et poivre.

Préparation de la côte de porc

Dans une poêle à feu vif, saisissez les côtes de porc, préalablement assaisonnées de sel et poivre, 2 minutes de chaque côté. Elles doivent être bien dorées, badigeonnez-les côtes de miel et saupoudrez-les de piment d'Espelette avant d'enfourner. Terminez la cuisson au four 8 à 10 minutes.

Préparation de la salade

Faites cuire les asperges dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 1 minute, puis plongez-les dans de l'eau glacée afin d'arrêter la cuisson. Déposez-les dans un grand bol avec les rubans de panais. ajoutez-y la ciboulette ciselée, la moutarde de Meaux, le vinaigre de citron, l'huile d'olive et mélangez. Assaisonnez de sel et poivre.

Dressez votre assiette

Déposez une portion de salade au milieu de l'assiette en créant un effet de volume. Ensuite, déposez une côte de porc sur la salade et nappez-la avec un peu de sauce vierge.

Bon appétit!