

P o r c



Recettes SAISON 4 chrono



10 recettes de Porc vues par vous



CIV 
Centre d'Information
des Viandes

C O L L E C T I O N
des thèmes & des viandes

Recettes Chrono Saison 4



C'est la 4^e édition d'un livret
plébiscité par plus
de 400 000 amateurs
de viandes.

C'est l'occasion
de réaliser une collection
inedite de recettes
de viandes en 4 carnets !

Bœuf, veau, agneau, porc,...
mais aussiviande chevaline
et produits tripiers se retrouvent
en 40 façons et 4 astuces
signées Cuisine By Cyril Lignac.
Ce sont 40 recettes pour varier
les plaisirs de la viande
autour des viandes
en moins de 30 minutes chrono.

À propos du CIV

Le Centre d'Information des Viandes est une association loi 1901.
Plate-forme d'échanges et d'information, le CIV a pour mission de contribuer
à une meilleure connaissance, pour tous les publics, des viandes bovine,
ovine, porcine, chevaline, de leurs produits tripiers et de leurs filières.
Il réunit les professionnels de la filière viande, un établissement public,
des scientifiques et des représentants d'associations.

PLUS D'INFOS SUR

www.civ-viande.org





La viande, qu'en savez-vous ?

Avant de vous lancer dans une recette chrono **facile, pratique et rapide**, prenez le temps de vous confronter à ces quelques questions. Histoire de découvrir si vos connaissances sont à point... ou déjà cuites.

1 À quelle période a commencé en Europe la domestication du porc ?
a) environ 7000 ans avant Jésus-Christ.
b) environ 200 ans avant Jésus-Christ.
c) Au XII^e siècle de notre ère.

2 Lequel de ces noms ne désigne pas une race de porcs ?
a) Le Landrace français
b) Le London Calling
c) Le Large White

3 Comment appelle-t-on l'épiderme du porc après échaudage et brûlage ?
a) Le bacon
b) La couenne
c) Le lard

4 Quelle est la région de France qui produit le plus de viande de porc (55% des effectifs) ?
a) Les Pays de Loire
b) L'Aquitaine
c) La Bretagne

5 Comment appelle-t-on le petit du cochon ?
a) Le porcelet
b) Le lardon
c) Le goreton

6 Quelle est la durée moyenne de gestation de la truie ?
a) 1 mois, 1 semaine et 1 jour
b) 3 mois, 3 semaines et 3 jours
c) 5 mois, 5 semaines et 5 jours

7 Seul un de ces noms désigne un morceau de porc... Lequel ?
a) Le pinceau
b) Le chevalet
c) La palette

Porc le Quiz

Vous avez plus de 6 bonnes réponses :

Bravo ! Vous êtes un fin connaisseur... ou un dur à cuire, c'est selon. Votre instinct carnassier, tel un guide infatigable, vous évite jour après jour de tomber sur un os. Vous avez de la moelle, et lorsque les circonstances l'exigent, vous savez vous montrer tendre ou saignant. Continuez à mordre dans la vie à belles dents !

Vous avez entre 4 et 6 bonnes réponses :

Malgré quelques hésitations, quelques doutes, vous avez su trancher... Et surtout, vous ne vous êtes jamais laissé abattre ! Mais attention, ne soyez pas trop bardé de certitudes ! Vous comptez trop souvent sur votre culture générale... Pensez aussi à soigner le... bétail !

Vous avez moins de 4 bonnes réponses :

Vous êtes un bleu de la cuisson, un débutant des plaisirs de la chair... Ne niez pas, vous venez de vous faire griller ! Cessez donc de vous repaître de viande creuse... et pensez aussi à vous poêler. La vie peut être tendre et savoureuse, non ? Retournez donc vous faire les dents.

Résultat du quiz :
10 / 26 / 36 / 46 / 56 / 66 / 76



Le porc morceaux Choisis

Des mets et des mots...

Quel plus bel accord ?

Des uns comme des autres,
seuls les meilleurs morceaux
méritent d'être gardés
pour la bonne bouche.

Déguster. Dissarter.

Dîner de mets tendres
et souper de mots doux...

Rien n'est plus suave
au palais et à l'oreille
de l'épicurien.

Cochon de patois

À chaque région son cochon. Reflet des particularismes locaux, le cochon change souvent de nom selon les contrées... En Dauphinois, on l'appelle "cayon" ; il est le "mouchu" dans le Cantal, le "gorei" en Poitou-Charentes et le "gagnou" en Limousin. Et en Ile-de-France ? le "Paris-beurre", bien sûr...

Les pieds

Farci, au foie gras (!), en croustillant, servi froid, en vinaigrette, désossé, roulé... Le pied de cochon est une "pointure" de la gastronomie ! Mais attention, le véritable amateur ne s'attachera qu'aux seuls pieds avant, car les pieds arrière souffrent de soutenir la carcasse du porc lorsque celle-ci est pendue dans l'abattoir.

Le Renard et le cochon

Homme de lettres à la plume acérée, Jules Renard (1864-1910) doit notamment sa notoriété à son chef d'œuvre *Poil de Carotte*, roman dans lequel il dépeint avec cruauté l'enfer d'un enfant mal-aimé. Jules Renard a laissé à la postérité des centaines de sentences et d'aphorismes savoureux, comme celui-ci : "quel animal admirable que le cochon ! Il ne lui manque que de savoir faire lui-même son boudin".

Le filet mignon



C'est la partie centrale du filet. Détaché, il constitue une "noisette" savoureuse et tendre, à poêler ou à faire mijoter.

Lard de la météo

"Un temps de cochon" désigne une météo maussade, nul ne l'ignore (et chacun s'en plaint). Mais saviez-vous que ce terme s'explique par le fait qu'autrefois la mise au saloir du lard s'effectuait idéalement par temps froid et humide ? Ça en bouche un groin, non ?

Le travers



En dépit de la réputation que l'opinion publique prête à son caractère, le cochon n'affiche que peu de travers... Et celui qu'il recèle ne présente d'ailleurs que des qualités !

Il est prélevé dans la partie supérieure de la poitrine de l'animal et exhale un délicieux parfum lorsqu'il dore et roussit à la braise du barbecue.

Proverbes cochons

Nul animal autant que le cochon n'a été célébré par une telle profusion de proverbes, maximes et adages en tout genre. C'est dire que, décidément, tout est bon dans le cochon... y compris les citations ! Il y en a pour tous les goûts et la "palette" est large... De la prudence ("Ne fais pas le boudin avant d'avoir tué le cochon", proverbe créole) à la résignation ("Mieux vaut un vilain cochon que pas de cochon du tout", proverbe américain) et jusqu'à la patience ("L'avare et le cochon ne sont bons qu'après leur mort", proverbe français).

Les oreilles

On n'en consomme pratiquement plus en France, mais les exportations continuent à destination de l'Asie et des Caraïbes, où l'on en raffole. Elles y sont cuisinées grillées, caramélisées, en croûte de poivre, au piment, en salade... Bref, pour les préparer, le chef n'a pas besoin de se faire tirer l'oreille.

Winston Churchill

Infatigable homme d'état anglais à l'impressionnante longévité politique, Sir Winston Churchill (1874-1965) incarne pour tous les Britanniques la résistance victorieuse face au nazisme. Peu de gens savent qu'il était aussi un homme de lettres (prix Nobel de littérature en 1953) et un amateur invétéré de bons mots. La preuve : "les chiens vous regardent tous avec vénération. Les chats vous toisent tous avec dédain. Il n'y a que les cochons qui vous considèrent comme leurs égaux". Comme dit le proverbe : "Pig is beautiful"...

L'échine



Morceau de la partie supérieure du cou, sa viande entrelardée, tendre et goûteuse se fait prioritairement rôtir ou braiser. Cependant, rien ne s'oppose à ce qu'elle soit grillée ou poêlée, en

tranches ou en petits morceaux pour brochettes. Sans oublier... qu'elle est aussi parfaite mijotée dans une potée !



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 4 côtes
- 150 g de boudin noir
- 4 tranches de jambon cru
- 4 pommes à cuire
- Le jus de 2 citrons
- 20 g de beurre
- 2 dl de jus de veau
- 1 dl de Manzana
- Piment d'Espelette
- Sel fin et poivre du moulin

**PRÉPARATION
ET CUISSON :**
Moins de 30 minutes

Assiette tout cochon

Préchauffer le four à 200° C (Th. 6-7).

Déposer le jambon sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé puis enfourner en surveillant la cuisson : le jambon doit devenir croustillant sans brûler.

Couper les pommes épluchées en tout petits dés et les cuire 10 à 15 min à feu doux avec la moitié du beurre, le jus de citrons, une pincée de sel et une pointe de piment d'Espelette.

Cuire la viande 2 à 3 minutes de chaque côté dans un filet d'huile bien chaude puis la laisser reposer sous une feuille de papier aluminium.

Déglacer les sucs de cuisson de la viande avec la Manzana, verser le jus de veau, saler, poivrer et passer le jus.

Couper le boudin en rondelles et le cuire 1 min de chaque côté dans une poêle à sec.

Servir les côtes de porc sur un lit de pommes confites, arrosées du jus à la Manzana et accompagnées du jambon et du boudin.

Alternative viande

Cette recette peut être réalisée indifféremment avec les 4 sortes de côtes : les côtes échine, les côtes secondes, les côtes premières et les côtes filet.



Blésotto de porc à la tomate

Faire suer l'oignon émincé dans le beurre, ajouter le blé, verser le fond de volaille et laisser cuire 10 min à feu moyen.

Saisir la viande émincée dans un filet d'huile, la saler et la poivrer puis la laisser reposer sous une feuille de papier aluminium.

Dans les sucs de cuisson de la viande, faire revenir les tomates concassées avec une pincée de sucre.

Mélanger le blé, la tomate et la viande. Servir le blésotto de porc décoré de quartiers de tomates fraîches et parsemé de persil ciselé.

Alternative viande

L'échine peut être remplacée par de la pointe de filet.

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 600 g d'échine
- 2 tomates
(1 jaune et 1 rouge)
- 1 oignon
- 1 bouquet de persil
- 200 g de blé précuit
- 1 boîte de tomates concassées
- 2 dl de fond de volaille
- Sucre
- 20 g de beurre
- Huile
- Sel et poivre

PRÉPARATION
ET CUISSON :
Moins de 30 minutes



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 600 g d'échine
- 80 g de lard fumé
- 200 g de lentilles du Puy
- 1 oignon
- 2 gousses dail
- 1 bouquet garni
- 1 bouquet de ciboulette
- 2 dl de crème double
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION
ET CUISSON :
Moins de 30 minutes

Crème de lentilles au porc et lard fumé

Faire suer le lard coupé en dés et l'oignon haché. Ajouter les lentilles, mouiller avec $\frac{1}{2}$ l d'eau, saler, ajouter le bouquet garni et laisser cuire 15 min environ.

Faire revenir 4 à 5 min la viande taillée en gros bâtons.
Vérifier la cuisson des lentilles, ôter le bouquet garni, ajouter la crème et laisser cuire 3 à 4 min à tout petit feu.

Servir la crème de lentilles et les bâtons de porc, parsemés de ciboulette ciselée, dans des assiettes creuses.

Alternative viande

L'échine peut être remplacée par de la pointe de filet.



Duo d'échine et de lardons à la créole

Faire blondir l'oignon haché dans la moitié du beurre puis ajouter la poitrine coupée en bâtonnets et la viande taillée en grosses lanières. Laisser revenir 5 à 6 min, poivrer et réserver.

Faire revenir les bananes coupées en grosses rondelles 5 à 6 min dans le reste de beurre.

Déglicer les sucs de cuisson des viandes avec le rhum, verser le jus de citrons et porter à ébullition. Ajouter les viandes et les bananes.

Servir le duo d'échine et de lardons accompagné d'un riz blanc.

Alternative viande

L'échine peut être remplacée par de la pointe de filet.

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 300 g d'échine
- 300 g de poitrine fumée
- 1 petit oignon
- 2 bananes jaunes ou plantain
- Le jus de 2 citrons verts
- 5 cl de rhum brun
- 20 g de beurre
- Poivre du moulin

PRÉPARATION
ET CUISSON :
Moins de 30 minutes



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 4 morceaux de pointe de filet de 150 g chacun
- ½ céleri rave
- 4 carottes
- 2 courgettes
- 1 melon
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Thym et laurier
- 1 dl de vin blanc
- 50 gr de beurre
- Sel et poivre du moulin

**PRÉPARATION
ET CUISSON :**
Moins de 30 minutes

Hérisson de porc et ses billes de légumes

Préchauffer le four à 200 °C (Th. 6-7).

Éplucher les carottes, les courgettes et le céleri, puis à l'aide d'une cuillère parisienne extraire des billes de légumes. Les cuire 10 min à l'eau bouillante salée puis les passer sous l'eau froide. Pendant la cuisson des légumes, extraire les billes de melon.

Quadriller chaque morceau de viande sur sa face la plus grasse sans aller jusqu'au bout, saler et poivrer, ajouter l'ail et l'oignon émincés, le thym et le laurier et enfourner pour 12 min environ. Laisser reposer la viande sous une feuille d'aluminium.

Déglicer le plat de cuisson de la viande avec le vin blanc puis ajouter 1 dl d'eau et faire réduire. Lier le jus avec le beurre puis ajouter les billes de légumes et de melon.

Servir les hérissons de porc entourés des billes de légumes.

Alternative viande

La pointe de filet peut être remplacée par de l'échine.



Mignon de porc à la sarriette et au Roquefort

Préchauffer le four à 200° C (Th. 7-8).

Saler et poivrer la viande puis la saisir de tous les côtés dans l'huile bien chaude. La mettre dans un plat à four et l'enfourner pour 7 à 8 min. Déglacer les sucs de cuisson avec le fond de veau, ajouter la sarriette hachée et le Roquefort émietté puis porter à ébullition pour faire fondre le fromage.

Servir le mignon de porc accompagné de panais et de la sauce à la sarriette et au Roquefort.

Alternative viande

Le filet mignon peut être remplacé par du filet ou de la grillade.

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 600 g de filet mignon
- 2 branches de sarriette fraîche (ou 1 c.c de sarriette déshydratée)
- 50 g de Roquefort (ou bleu d'Auvergne),
- 20 cl de fond de veau
- 1 c.s d'huile
- Poivre du moulin

PRÉPARATION
ET CUISSON :
Moins de 30 minutes



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 600 g de filet mignon
- 1 c.s. de graines de pavot
- Huile
- Sel et poivre du moulin

Compote de fruits :

- 2 pommes
- 2 poires
- 100 g de raisin blanc
- 100 g de raisin noir
- Le jus d'1 citron
- 20 g de beurre
- 2 c.s. de sucre en poudre
- sel

PRÉPARATION
ET CUISSON :
Moins de 30 minutes

Mignon de porc au pavot et sa compote de fruits d'automne

Préchauffer le four à 200° C (Th. 7-8).

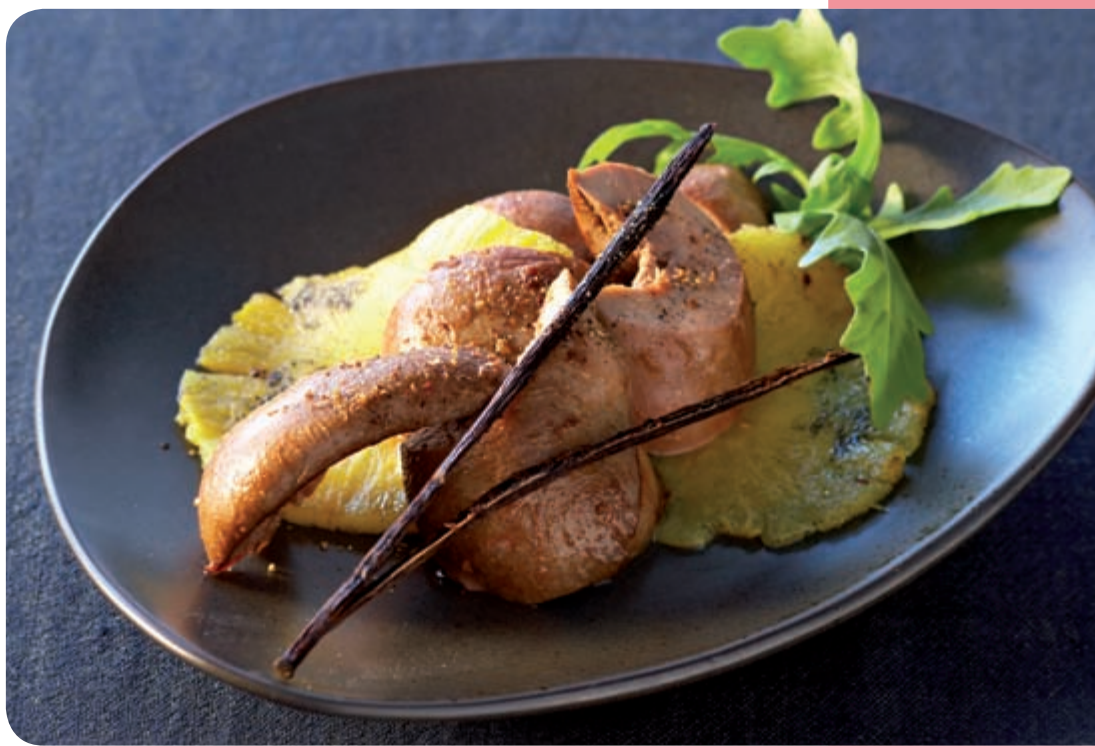
Cuire les pommes et les poires épluchées et émincées, 5 min à couvert dans le beurre. Ajouter les raisins, le sucre, une pointe de sel, le jus de citron et laisser cuire tout doucement, sans colorer, en remuant souvent.

Rouler la viande dans les graines de pavot, la saler et la poivrer puis la saisir de tous les côtés dans un filet d'huile bien chaude. La mettre dans un plat à four et l'enfourner pour 7 à 8 min. La laisser reposer sous une feuille de papier aluminium.

Servir le mignon de porc coupé en tranches et accompagné de la compote de fruits d'automne.

Alternative viande

Le filet mignon peut être remplacé par du filet ou de la grillade.



Rognons de porc à l'ananas et à la vanille

Fendre la gousse de vanille et récupérer les petites graines à l'aide d'un couteau. Cuire l'ananas coupé en petits morceaux avec les graines de vanille, un filet de vinaigre et le sucre.

Cuire les rognons coupés en cubes, salés et poivrés, 3 à 4 min dans l'huile bien chaude.

Déglacer les sucs de cuisson des rognons avec un trait de vinaigre de Xérès.

Servir les rognons sur un lit d'ananas, nappés de leur jus de cuisson et accompagnés de mâche.

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 500 g de rognons
- Quelques bouquets de mâche
- 1 c.s d'huile
- Vinaigre de Xérès
- Sel et poivre du moulin

Compote d'ananas :

- 200 g d'ananas frais ou en boîte
- 1 gousse de vanille
- Vinaigre
- 1 c.s de sucre en poudre

PRÉPARATION
ET CUISSON :
Moins de 30 minutes



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 4 grillades de 130 g chacune
- 6 feuilles de brik
- Miel
- Graines de sésame
- 50 g de beurre
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION
ET CUISSON :
30 minutes

Rouleaux de porc au miel et au sésame

Préchauffer le four à 240° C (Th.8).

Dorer la viande, la saler, bien la poivrer, puis couper chaque grillade en trois dans le sens de la longueur.

Couper les feuilles de brik en deux, les badigeonner de beurre fondu et déposer au milieu de chacune d'elles une lanière de viande, la napper de miel, rabattre les bords des feuilles de brik et les enrouler en serrant bien. Passer les rouleaux dans les graines de sésame, les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les enfourner pour 15 min environ.

Servir les rouleaux de porc accompagnés d'une salade d'herbes ou d'un soufflé aux épinards.

Alternative viande

La grillade peut être remplacée par du filet ou du filet mignon.

cuisine by

Le plus de

Accompagnez les rouleaux de porc d'une salade de légumes toute verte. Rincez et essorez 150 g de jeunes pousses d'épinard, faites cuire à la vapeur 200 g de pois gourmands et 200 g de haricots verts. Disposez les légumes dans un saladier, ajoutez des fines herbes. Dans un bol mélangez 1 c. à s. de moutarde, 2 c. à s. de jus de citron et 3 c. à s. d'huile d'olive, salez, poivrez, mélangez et versez sur la salade. Puis parsemez 3 c. à s. de graines de sésame sur la salade.

L'astuce cuisine

Pour exalter la saveur des graines de sésame, faites-les griller doucement à la poêle sans matière grasse.



Wok mignon

Faire tremper le quinoa dans un bol d'eau tiède avec le paprika.

Chauffer 2 c.s d'huile dans un wok, faire blondir l'oignon coupé en rondelles puis revenir la viande émincée. Ajouter le chou-fleur puis les haricots rouges égouttés et le quinoa avec son eau de trempage. Saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 10 min.

Servir le wok mignon parsemé de persil plat.

Alternative viande

Le filet mignon peut être remplacé par du filet ou de la grillade.

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 600 g de filet mignon
- 450 g de fleurettes de chou-fleur
- 1 oignon jaune
- 1 bouquet de persil plat
- 200 g de quinoa
- 1 boîte de haricots rouges
- 1 c.s de paprika
- Huile
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION
ET CUISSON :
Moins de 30 minutes



PLUS D'INFOS SUR

www.civ-viande.org

