

RECETTE CUISINE des GONES

JOUES DE PORC A LA BIERE ET CAROTTES AU MIEL



Ingrédients : Pour 4 personnes :

8 joues de porc
2 oignons
1 cuillère à soupe de miel (toutes fleurs)
Huile d'olive
33 cl de bière blonde
1 litre de fond de veau ou (en poudre)
Sel, poivre

Recette :

Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse, disposez et saisissez les joues de porc sur chaque face jusqu'à qu'elles sont bien colorées.
Les réserver.

Peler puis émincer finement les oignons. Faites les suer dans la sauteuse.
Mettre ensuite les joues de porc, et verser la bière blonde, le fond de veau et ajouter le miel, saler, poivrez, mélanger, couvrir et compter 2 h à 2 h 30 de cuisson à frémissement.

Servir et déguster sans attendre les joues de porc accompagnées de pommes de terre vapeur et de carottes au miel par exemple.

CAROTTES AU MIEL

Ingrédients : Pour 4 personnes :

1 kg de carottes
1 oignon
2 c à soupe de miel
1 c à s de moutarde
1 c à soupe de vinaigre de framboise
1 pincée de curry
Huile d'olive
Sel, poivre

Recette :

Laver et éplucher les carottes. Coupez les en rondelles. Faites les cuire à la vapeur. Réservez-les.

Éplucher l'oignon, et émincez-les.

Mettez les oignons à suer dans une sauteuse avec l'huile d'olive, ensuite mettez-y les carottes. Délayez la moutarde avec le vinaigre et ajoutez-le au carottes avec le miel et le curry. Assaisonnez de sel et de poivre.

Laissez mijoter pendant 10 mn à feu doux en remuant de temps en temps.

Bon Appétit

