



Palette de porc aux graines de moutarde et tempuras de feuilles de sauge

Pour 4 personnes :

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 heure et 15 minutes

Ingrédients :

800 g de palette de porc sans os

2 cuillères à soupe de moutarde

3 cuillères à soupe de graines de moutarde

3 cuillères à soupe de miel

5 cl de vinaigre de vin doux

20 feuilles de sauge

80 g de pâte à tempura

3 pincées de piment doux

Sel et poivre du moulin

Valeur énergétique : 760 kcal/personne, 3 176 kJ/personne

Faites cuire la palette 30 min dans l'eau bouillante salée. Dans un bol, mélangez le vinaigre avec la moutarde, les graines de moutarde, le miel et un peu de sel. Egouttez la palette, coupez-la en gros morceaux et déposez-les dans un plat. Badigeonnez les morceaux avec la préparation, versez 1/2 verre d'eau dans le plat puis mettez à cuire 45 min à 1h au four préchauffé thermostat 5/6. Trempez les feuilles de sauge dans la pâte à tempura mélangée avec le piment. Plongez-les quelques secondes dans un bain d'huile bouillante. Egouttez-les sur un papier absorbant. Sortez la palette du four, servez aussitôt avec les feuilles de sauge.

Astuce du chef :

Pour plus de croustillant, saisissez les morceaux de palette pré-cuite à la poêle dans une cuillère d'huile d'olive avant de les badigeonner de moutarde au miel et de les mettre au four.

Conseil du sommelier* :

L'idéal avec la sauge, les graines de moutarde et la palette pourrait être un vin du sud de la vallée du Rhône, chaud, épicé avec des notes de garrigue et de fruits rouges compostés. Un côte du Ventoux ou un Coteaux de Tricastin feraient d'excellents compagnons.

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

