



Cochon de lait rôti tandoori, purée de patates douces au gingembre

Pour 4 à 6 personnes (dans un cochon de 6 à 8kg) :

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de marinade : 3 heures avant ou si possible la veille

Temps de cuisson : 15 à 20 minutes

Ingrédients :

1 carré de cochon de lait

1 travers de cochon de lait

2 patates douces

¼ de boîte de lait de coco

5 c. à soupe de poudre tandoori

2 c. à soupe de moutarde Savora

1 c. à café de gingembre frais haché ou 2 c. à café de poudre

½ bouquet de coriandre hachée

Valeur énergétique : 420 kcal/personne, 1 754 kJ/personne

Dans un plat mélanger le tandoori au lait de coco. Y déposer les morceaux de cochon et réserver au froid au minimum 3 heures avant ou si possible la veille.

Dans le plat du four mettre un peu d'huile et faire chauffer à Th. 6/180°C. Faire saisir le cochon des deux côtés et laisser cuire côté peau 15 à 20 minutes. Il doit être croustillant et légèrement rosé. Les travers de cochon cuisent un peu plus de 30 minutes et supportent l'attente. Pendant ce temps, éplucher les patates douces, les couper en morceaux et les faire cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter. Mixer au robot ou au passe-purée puis ajouter le gingembre et la coriandre. Réserver au chaud. En fin de cuisson de la viande, la laisser reposer 5 minutes sous une feuille d'aluminium. Filtrer le jus de cuisson et le mélanger avec la moutarde. Couper le carré et le travers en 4 ou 6 parts. Dresser en assiette un morceau de chaque, accompagner de quenelles de patates douces arrosées de jus. Ce plat peut être accompagné d'un lassy de mangue glacé (yaourt acide mélangé avec de la pulpe de mangue).

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

