



Recettes

[Recherche de recettes](#)

[Coups de coeur](#)

[Menu festif](#)

[Recettes au beurre](#)

[Recettes au fromage](#)

[Recettes au yogourt](#)

[Les produits laitiers](#)




[Cuisine pratique](#)

[Accueil](#) > [Bien manger](#) > [Recettes](#) > [Poitrine de porc farcie aux bleuets, sauce à la crème](#)

+++++

+++++

Poitrine de porc farcie aux bleuets, sauce à la crème

 [Retour](#)  [Envoyer](#)  [Imprimer](#)



Ingrédients :

Poitrine ou demi-flanc de porc, dégraissé, de 3 1/4 lb (1.5 kg)
3 c. à table (45 ml) de beurre*
1 oignon haché
1 lb (450 g) de porc haché, maigre
1 gousse d'ail, sans le germe, hachée
Sel et poivre, au goût
1 oeuf
1/2 casseau de bleuets
1/2 tasse (125 ml) de cidre
1 crépine ou coiffe** de porc
1 c. à table (15 ml) de fines herbes séchées
2 c. à table (30 ml) de beurre
4 tasses (1 L) de bouillon de volaille ou de boeuf

Sauce à la crème :

1 échalote sèche, hachée
2 c. à table (30 ml) de beurre
3 c. à table (45 ml) de vermouth blanc Noilly Prat
1/2 tasse (125 ml) de crème 35 %
1 tasse (250 ml) de fond de veau ou de bouillon de boeuf
1 c. à table (15 ml) de moutarde forte
Sel et poivre, au goût

Préparation :

Étaler la poitrine, puis en fendre les côtés en portefeuilles. Chauffer le beurre et y cuire doucement l'oignon jusqu'à transparence, de 4 à 5 minutes. Mettre l'oignon dans un bol et mélanger avec le porc haché et l'ail pour obtenir un mélange bien homogène. Saler et poivrer.

Ajouter l'oeuf, la moitié des bleuets et mouiller de cidre. Mettre la farce au milieu de la viande, puis enrouler la viande autour de la farce. Envelopper le tout de crépine ou coiffe et parsemer de fines herbes séchées.

Badigeonner une plaque à four d'huile végétale. Y faire revenir le porc jusqu'à coloration. Mouiller de bouillon. Mettre au four à 350°F (180°C), une heure trois quarts à deux heures, en arrosant souvent.

Sauce :

Faire sauter l'échalote dans le beurre, sans coloration, 1 à 2 minutes. Ajouter le vermouth blanc et laisser réduire aux trois quarts, puis verser la crème et le fond de veau ou le bouillon de boeuf. Réduire de moitié.

Mettre la moutarde forte, saler et poivrer. Ajouter, à la dernière minute, le reste des bleuets.

Découper le flanc en tranches et servir avec la sauce, accompagné de zuchinnis sautées ou de tout autre légume.

*Le beurre est utilisé plus d'une fois dans cette recette.

**Avant d'utiliser la coiffe ou la crépine, vous devez la faire tremper pendant 30 minutes dans l'eau froide.



Haut



Sujets: Bien-être Bien vivre Bien manger | Nutrition dans ma pratique | Industrie et commerce | Média | Enseigner la nutrition
Légal