

Pot-au-feu de jarret de porc

Bonjour à toutes et tous

Même si nos choix de vie écolos avec peu de consommation de biens /déplacements / services l'ont limité, l'impact de l'inflation s'observe bien sur nos dépenses. L'essence est bien répartie à la hausse, certains produits artisanaux sont montés sous la pression du prix de l'énergie. Pour la viande en particulier, j'ai noté que tout ce qui se *cuisine vite* s'est pris quelques euros de plus (ex : steak, blancs de poulet,..) autant toutes les pièces dites « *bas morceaux* » ou « *à mijoter* » n'ont pas trop bougé. Cette deuxième alternative permet encore de préparer des plats peu onéreux.

C'est le cas par exemple du **jarret de porc** (partie supérieure de la patte, explications par ici), une assez grosse pièce qui se rôti au four ou se mijote. Sous les conseils de mon boucher, e m'y suis particulièrement intéressé avec l'idée d'en faire un pot-au-feu. C'est un plat très simple et pratique par excellence car « *l'on fout tout dans un faitout (viande, légumes, patates) et y'a plus qu'à oublier* ».

Si je vous en parle ce matin c'est simplement que cette variante a été très appréciée. Certes le pot au feu de dinde reste le favori de mes gourmands, mais cette version est très bien. Viande et légumes fondants, bouillon parfumé; plat réconfortant en hiver, cela avait tous les atouts. Cerise sur le pot au feu (cela se dit ?) le bouillon est récupérable pour d'autres plats. Je l'ai ré-itéré pas plus tard que ce week-end, avec toujours un bon succès.

Alors je voulais vous proposer l'idée. Assez économique et familial, ce pot au feu jarret de porc pourrait peut être vous plaire. J'espère ne pas me tromper. Bonne journée !



- POT AU FEU -
DE JARRET DE PORC

Recette : Pot-au-feu de jarret de porc

Saison de la recette : Novembre à Mars

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 2 heures

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 jarret de porc non salé
- 2 tranches de lard fumé
- 4 pommes de terre
- 1 gros poireau
- 1 petit chou fleur
- 2 belles carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 4-5 feuilles de sauge

Réalisation

- Coupez le lard fumé en lardons. Épluchez et émincez l'ail et l'oignon. Rincez le jarret de porc.
- Dans une grande casserole ou un fait-tout, faites revenir les lardons, l'ail et l'oignon.
- Ajoutez le jarret de porc et couvrez d'eau. Portez ébullition puis une fois arrivé, baissez le feu et couvrez afin de rester à petits bouillons.
- Entre temps, lavez l'ensemble des légumes et taillez-les :
 - Épluchez les carottes, coupez les en deux dans le sens de la longueur puis détaillez en demi rondelles d'1 cm d'épaisseur
 - Détaillez les fleurettes de chou-fleur.
 - Retirez le pied du poireau, la partie dure des feuilles et détaillez en tronçons de 2-3 cm.
 - Épluchez les pommes de terre et coupez en gros morceaux.
 - Piquez un clou de girofle dans une feuille de poireaux.
- Ajoutez tous les légumes dans le fait tout ainsi que le bouquet garni et la sauge. S'il n'y a pas suffisamment d'eau pour couvrir tous les légumes, ajoutez en un peu.

- Faites cuire à couvert et à petits bouillons pendant 2 heures environ.

Servez ce pot au feu jarret porc bien chaud. Salez et poivrez à convenance dans l'assiette.

Astuces :

- Variez les légumes avec ce dont vous disposez dans votre panier : patate douce, navets, chou...
- *A l'avance* : n'hésitez pas à préparer jusqu'à 48H à l'avance, le pot-au-feu se conserve bien
- *Récup* : n'hésitez pas à récupérer le bouillon et le congeler. Vous pourrez l'utiliser pour faire cuire du riz façon risotto ou pour parfumer des soupes de légumes.



Pot-au-feu de jarret de porc

Découvrez aussi

D'autres plats d'hiver à mijoter :

- [Poulet à la bière, miel et citron](#)

- [Échine de porc rôtie au four et chou fleur rôti](#)
- [Poireaux au jambon cru, gratinés](#)



Poulet bière, miel, citron