



## Jarret de porc et salade de chou

### Mise en place et préparation:

env. 40 min

### Rôtissage au four:

env. 2 h 50 min

Pour une grande braisière

**4 c. s. d'huile de colza**

**1 bouquet de persil plat, ciselé**

**1 c. c. de sel**

**2 c. s. de beurre à rôtir**

**4 jarrets de porc**  
(d'env. 500 g),  
à commander chez  
le boucher

**1½ c. c. de sel**

**un peu de poivre**

**2 oignons**, en quartiers

**6 gousses d'ail**

**1½ c. s. de miel d'acacia**

**2½ dl de bière blanche**

**1 c. c. de bouillon de bœuf en poudre**

**un peu d'huile de colza**

**250g de chou blanc,**  
émincé à la mandoline

**½ c. c. de carvi**

**250g de chou rouge,**  
émincé à la mandoline

**5 c. s. de vinaigre de vin aux herbes**

**1 — Rôtissage au four:** bien faire chauffer le beurre à rôtir dans la braisière dans la moitié inférieure du four préchauffé à 240°C. Saler et poivrer les jarrets, déposer dans la braisière, saisir env. 20 minutes. Abaisser la température à 160°C.

**2 —** Répartir oignons, ail et miel à côté des jarrets. Verser la bière, ajouter le bouillon en poudre, rôtir env. 2½ heures. Arroser les jarrets de temps en temps avec le jus de cuisson.

**3 —** Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir env. 5 min le chou blanc avec le carvi, retirer. Incorporer le chou rouge et tous les autres ingrédients.

**Servir avec:** Semmelknödel.

**Portion:** 558 kcal, lip 33 g, glu 19 g, pro 44 g

**Recette Betty Bossi**  
Journal Betty Bossi N° 08/2015  
© Betty Bossi SA  
[www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)

Betty  
Bossi