

PALETTE BRAISÉE A LA BIÈRE

Dans certains paniers vous avez une demi-palette ce qui correspond à l'omoplate pour nous.

Sur certaines palettes, je laisse la couenne afin que puissiez cuisiner une palette braisée à la bière.



Préparation : 20 min



Temps de cuisson : 2 h 30 min



Préparation :

- Dans une casserole, vous mettez pas mal de graisse, soit saindoux (en demander à la ferme) soit huile.
- Vous faites bien revenir votre palette surtout côté couenne jusqu'à ce que cette couenne prenne une belle couleur dorée, légèrement grillée. Si à la fin de cette opération vous avez trop de gras dans votre casserole, vous le jetez.
- Faites revenir oignon, échalote et recouvrez votre palette de bière ambrée.
- Mettez toutes les bonnes herbes que vous aimez, la sauge va très bien avec le porc.
- Salez, poivrez et laissez mijoter deux bonnes heures, en retournant de temps en temps.
- Dégustez, même la couenne et le gras peuvent être mangés.

Dans ces conditions, vos papilles gustatives sont heureuses et votre cholestérol explose de joie !!!! Mais pour une fois....

D'ailleurs le gras d'un cochon gascon élevé à la ferme de Capucine est un bon gras alors profitez-en !!!!!!!

Pascal

AMAP de Capucine