

L'échine de porc bio et chorizo piquant sur lit de lentilles

Les ingrédients pour 2

Echine bio 400/450 grs

1 saucisse de chorizo fort

150 grs de carottes bio

1 oignon rouge de préférence

1 cube de bouillon de poule bio

130 grs de lentilles noires bi

De l huile d olive bio

Sel poivre

Ciboulette en option pour la finition

Preparation 15 mins Cuisson 1H mins Difficulte 1





On prépare les ingrédients

On découpe en petites rondelles la carotte bio, on émince l'oignon bio, on rince les lentilles.

On choisit une cocotte, idéalement en fonte, passant au four, pour une cuisson lente qui va garantir une saveur tendre à la viande. On fait chauffer l'huile d'olive bio à feu vif 6/7 et hop, on fait dorer sur les deux faces l'échine de porc bio, et on la réserve.

On y dépose ensuite l'oignon émincé et on les fait blondir, et on ajoute ensuite les rondelles de carottes bio 4 minutes





On remet l'échine de porc bio dans la cocotte, on mouille avec le bouillon de poule bio, environ 200 mls d'eau chaude et le cube de bouillon, on sale, on poivre on couvre et on enfourne à 160° pendant 30 minutes.

Au bout de 30 minutes on ajoute le chorizo et on laisse finir la cuisson 25/30 minutes.

En parallèle, on fait cuire les lentilles bio dans 3 fois leur volume d'eau, 25/30 minutes jusqu'à ce les lentilles aient absorbé l'eau, et soient tendres.

On dresse les assiettes, les lentilles bio, le porc bio et le chorizo et légumes tendres et aromatisées, et « à table ! »

