**FILET DE PORC AUX POMMES ET AU CIDRE**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 1Heure

Temps de préparation : 10 minutes

**Ingrédients pour 6 personnes**

1 Rôti de Porc dans le filet de 1Kg200

1 Cuillère à soupe de Miel (voir conseil)

2 Cuillères à soupe de moutarde à l’ancienne

30 g de Beurre

1 Petit Oignon

4 Pommes Reinette

50 Cl de Cidre

Sel et Poivre

500 g de Spätzle (voir conseil) + 30 g de beurre

**Matériel :**

1 Cocotte

**Préparation :**

Dans un saladier mélangez le miel et la moutarde. Badigeonnez cette préparation sur le rôti.

Faites fondre le beurre dans la cocotte, lorsqu’il est mousseux déposez y le rôti et faites le dorer de tous les côtés.

Épluchez et hachez l’oignon.

Coupez en quartiers les pommes puis épépinez-les.

Ajoutez les oignons et les pommes dans la cocotte, mélangez et laissez légèrement caraméliser.

Incorporez le cidre, saler et poivrer puis laissez cuire pendant 1H00 à couvert en retournant le rôti de temps en temps.

20 Minutes avant la fin de cuisson du rôti portez à ébullition une grande casserole d’eau salée.

Versez les spätzel dans l’eau bouillante et baisser le feu, laissez cuire une dizaine de minutes à petits bouillons.

Égouttez-les dans une passoire, elles doivent être tendres mais avoir gardé une certaine fermeté.

Faites fondre le beurre dans une poêle anti adhésive et versez-y les spätzle.

Laissez cuire 5 ou 6 minutes sur feu moyen à vif.

Disposez dans le plat de service dans lequel vous souhaitez présenter le rôti.

Une fois que ce dernier est cuit, tranchez le et disposez le sur les spätzel entouré des pommes et nappez de sauce.

Servir bien chaud.

**Conseil :**

Utilisez le miel de votre choix, selon votre goût choisissez le doux ou plus corsé. En fonction de celui-ci la saveur de votre plat sera différente.

Pour ma part je préfère un miel assez neutre comme le miel « mille fleurs » qui ne masque pas le goût du cidre et des pommes.

Les SPÄTZLE sont une préparation culinaire de [pâtes](https://fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%A2te_alimentaire) de la région rassemblant l'[Allemagne](https://fr.wikipedia.org/wiki/Allemagne) du Sud, la [Suisse](https://fr.wikipedia.org/wiki/Suisse), l'[Italie](https://fr.wikipedia.org/wiki/Italie) alpine, l'[Autriche](https://fr.wikipedia.org/wiki/Autriche) de l'ouest et l'[Alsace](https://fr.wikipedia.org/wiki/Alsace)-[Moselle](https://fr.wikipedia.org/wiki/Moselle_germanophone). *Spätzle* est un mot [souabe](https://fr.wikipedia.org/wiki/Souabe), diminutif de*Spatzen* (« moineaux »). On doit ce nom au fait que lorsque les *spätzle* sont cuits et mis dans une assiette cela ressemble à un nid de moineau.

Ces petites pâtes aux œufs sont servies en accompagnement dans la plupart des restaurants alsaciens. Elles ne sont pas difficiles à réaliser.

Je vous ai donné ma façon de les cuire mais en fonction des différents produits proposés sur le marché vérifiez sur le paquet le temps de cuisson préconisé pour celles que vous avez acheté.

**Coté forme :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
| Halte à toutes les idées reçues ! La viande de porc n'est pas grasse, au contraire. Avec son **apport calorique moyen voisin de celui de la volaille** et surtout avec sa **teneur en graisses minime,** le porc entre parfaitement dans le cadre d'une alimentation légère et équilibrée. Notez que les lipides de la viande de porc sont en grande partie constitués d'acides gras insaturés (à hauteur de 60 % comme le poulet). **Ces bonnes graisses contribuent à prévenir l'apparition des maladies cardio-vasculaires.**Méfiance toutefois du côté des **charcuteries** qui sont, elles, jusqu'à 3 fois plus riches. Mais puisqu'on les consomme en général de façon modérée, aucune raison de se priver de trois tranches de saucisson ou d'une bonne tartine de rillettes ! Par ailleurs, la viande de porc est très riche en **protéines d'excellente qualité**. A titre d'exemple, imaginez qu'un morceau de 150 g suffit à couvrir 50 % des apports quotidiens d'un adulte de 70 kg !Sachez, en outre, que sa teneur en **fer**, nécessaire à la **production de globules rouges**, se situe entre celle du bœuf et celle du poulet. Autant dire que le porc est un **véritable allié pour la forme et le tonus**. En ce qui concerne les vitamines, ce sont celles du groupe B qui sont très bien représentées. Un morceau de filet de 100 g couvre 60 % des besoins en**vitamine B1**, celle-là même qui contribue notamment au **bon fonctionnement du système neuro-musculaire.**Enfin, quel que soit le morceau, le cochon fournit une belle quantité de **zinc** qui renforce les **défenses de l'organisme** ainsi qu'une teneur non négligeable en **sélénium**. Ce dernier est un **anti-oxydant** puissant qui protège les **cellules contre les attaques des radicaux libres.** |
|  |

|  |
| --- |
|  |

 |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| *
*
 |