***\*\*\* JOUES DE PORC AU CIDRE \*\*\****

*Niveau de difficulté : Facile*

*Temps de cuisson : 2 Heures*

*Temps de préparation : 30 minutes*

*Temps de repos : 0*

***Ingrédients pour 6 personnes :***

*1Kg500 de Joues de Porc*

*3 ou 4 Carottes selon leur taille*

*1 Poireau*

*1 Gros Oignons*

*2 Échalotes*

*2 Gousses d’Ail*

*1 Bouteille de Cidre Brut*

*3 Cuillères à soupe de Moutarde à l’ancienne*

*50 g de Beurre*

*Sel et Poivre*

***Matériel :***

*1 Grande cocotte avec couvercle pouvant aller au four*

***Préparation :***

*Préchauffez le four à 150°.*

*Chauffez la cocotte sur feu assez vif, déposez le beurre et dès qu’il commence à crépiter, ajoutez les joues en deux fois.*

*Elles ne doivent pas être trop serrées pour bien rissoler.*

*Salez-les.*

*Pendant ce temps, lavez soigneusement le poireau et émincez-le grossièrement.*

*Pelez et émincez les carottes, les échalotes et les oignons.*

*Écrasez l’ail.*

*Retirez les joues de la cocotte lorsqu’elles sont dorées et remplacez-les par les légumes.*

*Salez et laissez-les fondre en couvrant à moitié.*

*Ajoutez les joues, la moutarde et poivrez.*

*Remuez pour que la moutarde enrobe bien la viande.*

*Ajoutez le cidre, portez à frémissement et enfournez en ne fermant pas complètement le couvercle afin que la sauce réduise un peu en cours de cuisson.*

*Laissez cuire 2 heures. (Conseil)*

*Servez avec des gnocchis, des pâtes fraiches ou des pommes de terre, saupoudrez de persil plat ciselé.*

***Conseil :***

*Pour ceux et celle qui ne savent pas ce qu’est de la moutarde à l’ancienne c’est tout simplement de la moutarde dont les grains ont été légèrement broyé tout en leur conservant leur enveloppe.*

*Elle est plus douce que la moutarde classique, sa texture granuleuse apporte un léger croquant aux plats.*

*Choisissez un cidre brut pour ce plat.*

*Les normes d'étiquetage précisent les normes de composition et les qualificatifs "cidre brut", "cidre doux".*

*La* [*Normandie*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Normandie) *est la première région française productrice de pommes à cidre et la 1re région française productrice de cidre.*

*Vous pouvez préparer cette recette un peu plus à l’avance.*

*À la fin de la cuisson laissez les joues dans le four éteint en refermant bien le couvercle ce qui aura pour effet de les confire.*

***Coté forme :***

*La* ***joue*** *est la partie charnue de la mâchoire d'un animal de boucherie
C’est un Abat maigre, ce morceau de viande très fondant demande une cuisson tout en douceur.*

*En fait,* ***la joue est un muscle****, donc une* [*viande*](http://www.e-sante.be/viandes/guide/1567-0)*, mais elle est classée dans la catégorie des* [*abats*](http://www.e-sante.be/abats/guide/1567) *"rouges".*

*Elle se trouve chez les bouchers ou les tripiers.*

***Plus l'animal est gros, plus ses joues sont volumineuses****. C'est pourquoi* ***la joue de*** [***bœuf***](http://www.e-sante.be/boeuf/guide/1567) *est la plus utilisée et connue mais on cuisine également et d’une autre façon celles du* [*veau*](http://www.e-sante.be/veau/guide/1567)*, de l'*[*agneau*](http://www.e-sante.be/agneau-mouton/guide/1567) *et du* [*porc*](http://www.e-sante.be/porc/guide/1567)*.*

*Toutes sont des morceaux* ***très goûteux*** *mais qui demandent une* ***cuisson assez longue****, ce qui est normal puisqu’il s’agit d’un muscle dur qui travaille énormément, surtout chez les ruminants.*

***Les joues des autres animaux sont plus tendres et cuisent plus vite.***

## Joue et nutrition

*Bien parée, bien nettoyée par votre boucher ou tripier (on en trouve même en supermarchés),* ***la joue est un morceau maigre*** *qui ne perturbe pas* [*l'équilibre alimentaire*](http://www.e-sante.be/equilibre-alimentaire/guide/848)*, surtout si elle est cuisinée sans gras (pot-au-feu par exemple) avec beaucoup de* [*légumes*](http://www.e-sante.be/legumes/guide/1644)*.*

*Lorsque je fais un pot au feu, je ne manque jamais d’ajouter une joue de bœuf qui est généralement vendu parée et ficelée car assez grosses.*

*En contrepartie les joues de porc sont petites et ne demande pas à être ficelée, laissez-la entière elle réduit à la cuisson.*