



[lamainaupanier30340.wordpress.com](http://lamainaupanier30340.wordpress.com)

# LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 15 janvier 2019

Légumes de cette semaine : Marché de David  
et Aurélia.

Pour cause de gel prolongé, ils se fourniront chez un producteur  
de légumes bio d'Uzès pour nous dépanner un peu pendant  
l'hiver.

Marché de la dernière fois  
Pas de légumes pour cause de gel

## NOUVEAUX TARIFS POUR LES PÂTES

Julien passe à la TVA et se voit contraint d'augmenter ses tarifs

Désormais toutes les commandes seront livrées en sacs de 2 kg de chaque espèce, y  
compris les pâtes spéciales

Pâtes blanches et 1/2 complètes de blé : 10 € le sac de 2 kg

Pâtes spéciales, entre 12 et 14 € selon l'espèce

Il continuera à apporter un petit peu de vrac à chaque marché,  
et des pâtes fraîches de temps en temps

Un empêchement de dernière minute,  
n'hésitez pas à nous joindre :

Cécile CORBIN : 06 26 65 54 98  
Sylvain COUDRAY : 06 43 28 57 34  
Josiane PIERI : 06 69 65 54 07  
Audrey QUETAT : 06 20 28 32 89

Mardi 22 :

Livraison des **POULETS** et des **POMMES**

Contact feuille de chou : Christiane FAUCHER : 06 16 01 26 56

# RECETTE DE LA SEMAINE

## ROUELLE DE PORC MARINEE & à la BIÈRE

*Je cuisine rarement le porc, principalement parce que je n'en ai pas trouvé de la même qualité que le poulet, l'agneau ou le chevreau de la Map. Et puis à la maison nous avons, comme beaucoup de gens, réduit les apports en protéines animales, pour tout un tas d'excellentes raisons.*

*Exceptionnellement j'avais une rouelle de porc, et j'ai eu envie de la mariner au sel sur la base de mon poulet adobo. Puis pourquoi pas la refaire mariner avec de la bière, avant de la cuire dedans.*

*Le sel de la marinade pénètre dans la viande et la parfume à coeur avec vos herbes et aromates.*

*Le processus est très long (4+12+5 heures) mais le résultat, fondant, est à s'en lécher les doigts...*

*Il doit être possible de simplifier et raccourcir la recette, par exemple 4 h de marinade au sel, puis cuisson douce et longue dans la bière. J'attends vos retours!*

INGREDIENTS pour 6 à 8 personnes

- Une rouelle entière de porc (tranche de jambon frais) d'environ 1 kg
- 25 cl de sel gris (= 250 g)
- 2 litres d'eau minimum (elle doit recouvrir totalement la rouelle)
- 75 cl à 1 litre de bière
- 2 beaux oignons, hachés
- 6 ou 7 gousses d'ail, hachées
- 5 à 6 feuilles de laurier
- 3 clous de girofle
- 5 cm de gingembre, détaillé en rondelles fines
- poivre en grains, 2 cuillères à café
- paprika et/ou chili en poudre, à votre goût, à rajouter lors de la cuisson
- un peu d'huile d'olive

PREPARATION

1. Dans une cocotte, faire fondre le sel dans les 2 litres d'eau, y rajouter la rouelle et tous les épices et aromates sauf paprika/chili. Laisser mariner 4 heures
2. Sortir la rouelle de l'eau salée, la rincer ; filtrer le liquide, rincer et garder les aromates.
3. Dans un récipient recouvrir la rouelle de bière + aromates et laisser mariner une nuit
4. Egoutter et sécher soigneusement, et faire revenir la rouelle dans l'huile bien chaude, rajouter les oignons hachés et tous les aromates de la marinade, plus le chili/paprika
5. Couvrir avec la bière, amener le liquide à ébullition.
6. Cuire à feu très très bas ou à four très doux, 4 à 5 heures minimum. La bière doit réduire fortement, le plat est prêt quand la sauce nappe onctueusement la viande.