

# Sous vide échine de porc au chou-rave

**Auteur:** Heiko Antoniewicz  
**Durée de préparation:** 35 minutes  
**Temps de cuisson:** 1 hour 15 minutes



## Ingredients

Pour 4 personnes

### Échine de porc (sous vide) :

600 g d'échine de porc  
3 CS de moutarde en grains  
Sel  
1 petit bouquet de ciboulette  
30 g de beurre  
100 ml de fond de porc  
40 ml de crème  
1 échalote ou des oignons coupés en petits dés

### Chou-rave (sous vide) :

2 choux-raves avec feuilles  
30 g de beurre  
60 g d'eau  
Sel

## Préparation

### Échine de porc (sous vide) :

Dégraissier et dénervier l'échine. Couper 4 steaks de taille identique et enduire de moutarde. Conditionner sous vide et faire cuire 35 minutes au **fusionchef** à 62 °C. Faire mousser le beurre dans une poêle et faire revenir la viande des deux côtés. Saler la viande. Avant de servir, couper la ciboulette en petits anneaux et les répartir sur la viande.

Faire suer l'échalote dans un peu d'huile et recouvrir de fond de porc. Faire légèrement réduire et recouvrir de crème. Ajouter le bouillon du sachet et assaisonner avec du sel pour relever le goût. Ne plus faire bouillir.

### Chou-rave (sous vide) :

Éplucher finement les choux-raves. Couper en quatre et en tranches fines en diagonale. Ôter les feuilles des tiges et les couper en fines lamelles. Conditionner les tranches de chou-rave sous vide avec le beurre, le sel et l'eau. Faire cuire à 85 °C pendant 40 minutes. Sortir et faire réduire brièvement le liquide dans une casserole. Enfin, ajouter les lamelles de feuilles et servir.

Servir de préférence avec des pommes croquettes.