

CÔTE DE PORC AUX HERBES DE PROVENCE

Pour 2 personnes



#boitalait

Technique	Justifications
1. **Préchauffer la matière grasse** (huile de tournesol) dans la poêle	
2. Placer la **viande dans l'huile chaude**	Dénaturation progressive des protéines et fusion partielle des lipides lors de la cuisson. Digestibilité améliorée
3. Assaisonner avec le sel et le poivre	
4. Ajouter les herbes de Provence	
5. **Laisser cuire selon l'épaisseur de la viande**	A cuire parfaitement pour éviter les risques parasitaires
7. Servir chaud	



CÔTE DE PORC AUX HERBES DE PROVENCE

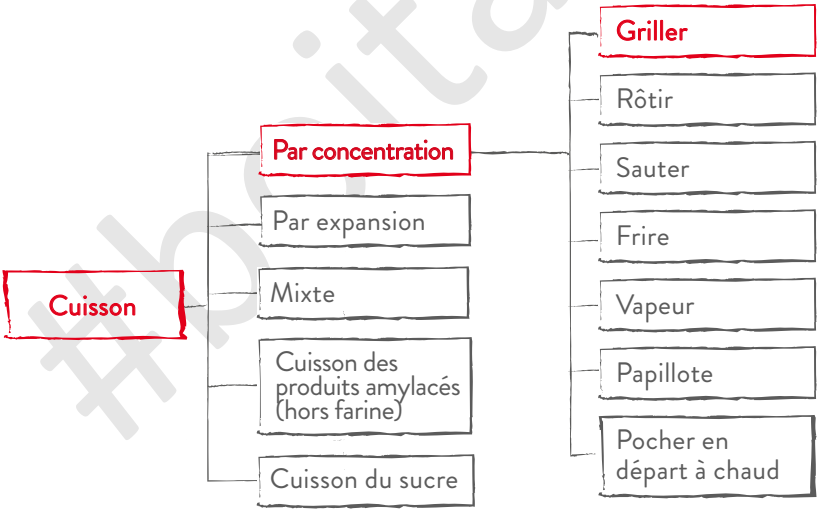
Définition

Côte de porc grillée sur une source de chaleur, à l'air libre, puis assaisonnée avec des herbes de Provence. Dans cette **cuisson par concentration**, le début de cuisson rapide permet la formation d'une croûte à la surface grâce à la coagulation des protéines de surface et la fusion des graisses. Les sucs sont alors retenus à l'intérieur de la viande.

Rappels et conditions de réussite

- Attention de ne pas faire brûler la matière grasse en début de recette pour éviter la formation de composés cancérigènes.
- Utiliser une pince ou une spatule pour ne pas piquer la viande et éviter de faire ressortir les sucs.

Utilisation



#hôpitalair