

Mijoté de Joints de Porc aux Légumes et aux Épices

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 2 heures

Ingrédients:

- JOUE(S) DE PORC	8 (800g environ)
- COURGETTE(S)	1
- HARICOTS BLANCS	1 petite boîte
- CAROTTE(S)	3
- OIGNON(S)	1
- VIN BLANC SEC	15 cl
- EAU	15 cl
- CONCENTRE DE TOMATES	50g
- CUMIN EN POUDRE	1 c à café
- CURRY	1 c à café
- PAPRIKA	1 c à café
- POIVRE DE CAYENNE	2 pincées
- LAURIER	2 feuilles
- GOUSSE(S) D'AIL	2
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Emincez l'oignon.
- Coupez la courgette en petits dés.
- Pelez et coupez les carottes en demi-rondelles. Faites-les cuire sous un film alimentaire au micro-onde pendant 5-6 minutes.
- Egouttez les haricots blancs.
- Dans un grand faitout, faites revenir les joints de porc dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Réservez sur une assiette.
- Faites alors revenir les légumes dans ce faitout : oignon, courgette et carottes émincés.
- Ajoutez les gousses d'ail écrasées puis les autres épices : cumin, paprika, curry, poivre de cayenne et laurier. Salez et poivrez. Remuez quelques instants.
- Arrosez ensuite avec le vin et l'eau. Intégrez également le concentré de tomates.
- Portez à ébullition puis baissez le feu.
- Remplacez les joints de porc dans la sauce aux légumes et poursuivez la cuisson à couvert pendant 1 h 15 minutes.
- Ajoutez les haricots blancs 15 minutes avant la fin de la cuisson.
- Servez les joints nappés de sauce aux légumes et aux épices.