

# Porc Ardennais basse température, fenouil confit et oranges (recette cuisson sous vide basse température)

Le porc ardennais est une viande de porc légèrement salé et fumé qui, cuit sous vide, est d'une tendreté exceptionnelle. Le fenouil l'accompagne tout en délicatesse et l'orange amène ce petit côté salé sucré qui lui va si bien. Ce Porc Ardennais, fenouil confit et orange se sert tiède.

Pour la recette adaptée au Thermomix cliquez [ici](#).



Porc Ardennais basse température, fenouil confit et oranges (recette cuisson sous vide basse température)



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 », « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5 cliquez [ici](#)
- Pour le tome 6 cliquez [ici](#)

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiser Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

- une mandoline pour réaliser les fines tranches de fenouil ; vous pouvez aussi les réaliser avec un couteau bien tranchant. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



Myiosus Mandolines de Cuisine, Mandoline Cuisine en Inox à Épaisseur de Tranche Réglable, Mandoline Professionnelle pour Légumes, Julienne, Faire des Frites, avec Gant Anti Coupure

- Une microplane, râpe ultra performante qui vous permettra d'obtenir un zeste extrêmement fin parfait, ultra fin et surtout sans aucune trace de zist – la partie blanche sous le zeste de votre agrume- qui est très amère. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

## Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de médaillons de porc d'environ 2 cm d'épaisseur

Pour la marinade de la viande

- Le zeste et le jus d'un citron jaune et d'une orange
- 3 gousses d'ail
- 45 g d'huile d'olive
- les feuilles d'une branche de romarin
- poivre du tymut

Pour la garniture

- 3 fenouils

- 20 g d'huile d'olive
- 35 g de jus d'orange
- 10 g de soja sucré
- 2 oranges taillées en suprême et le jus d'une orange
- quelques feuilles de fenouil frais que vous prélèverez sur les fenouils et que vous réserverez pour le dressage

Pour la vinaigrette

- 6 g de poudre de fenouil
- 30 g d'huile d'olive
- 5 g de Vinaigre balsamique blanc
- 10 g Citron confit
- 5 g feuilles de menthe fraîche
- Sel et poivre du Timut

## Préparation

- Zestez au-dessus d'un petit bol à l'aide de votre râpe Microplane le zeste de l'orange et du citron jaune. Puis pressez le citron et l'orange pour en obtenir le jus.



Zestez l'orange et le citron

- Préparez la marinade : versez le jus du citron et le jus de l'orange ainsi que leur zestes dans votre mini mixeur avec les 3 gousses d'ail, les feuilles de romarin frais et les 45 g d'huile d'olive. Mixez finement.



Préparez la marinade

- Placez la viande dans un plat et versez la marinade dessus. Filmez et placez au frais au minimum 2h , une nuit c'est l'idéal.



Placez la viande dans un plat et versez la marinade dessus

- Préparez la vinaigrette : versez 6 g de poudre de fenouil, 30 g d'huile d'olive, 5 g de vinaigre balsamique blanc , 5 g de feuilles de menthe fraîche et 10 g de citron confit dans votre mini mixeur. Mixez finement et réservez après avoir rectifié l'assaisonnement en sel et poivre.





Préparez votre vinaigrette

- Avec un couteau ôtez l'écorce de l'orange à vif : il ne doit plus y avoir de parties blanches ou de peau sur votre orange. Puis prélevez les suprêmes ( les quartiers d'orange qui seront sans « peau ». Réservez.



Prélevez les suprêmes

- Prélevez quelques feuilles fines des fenouils et réservez-les de côté.



Prélevez quelques feuilles

## fines des fenouils

- Coupez les fenouils en lamelles à l'aide d'un couteau bien aiguisé ou d'une mandoline.



Détaillez les fenouil en tranches

- Coupez 4 tranches de fenouil en tout petits dés que vous réserverez crus pour le dressage.



Coupez 4 tranches de fenouil en tout petits dés

- Mélangez les 20 g d'huile d'olive, les 40 g de jus d'orange et 10 g de sauce soja sucrée dans un petit bol. Préchauffez votre four à 160°. Placez les tranches de fenouil sur une surface anti adhésive: à l'aide d'un petit pinceau enduisez les tranches de fenouil que vous aurez placées sur une surface anti adhésive du mélange

que vous venez de préparer. Enfournez à pendant 20 mn. Retournez les tranches à mi cuisson. Puis gardez au chaud à 50°.



A l'aide d'un petit pinceau enduisez les tranches de fenouil

- Pendant ce temps égouttez les morceaux de viande ; filmez-les avec du film alimentaire ( cela évitera au peu de marinade qui reste d'être aspirée par votre sous videuse). Placez dans les sachets et mettez-sous vide. Cuisez au bain marie sous vide à l'aide de votre Thermoplongeur 20 mn à 68°.



Placez le porc sous vide

# Dressage

- Coupez les tranches de porc finement.



Coupez les tranches de porc finement

- Disposez-les dans l'assiette avec les tranches de fenouil, les dés de fenouil crus et les suprêmes d'orange. Arrosez avec la vinaigrette. Disposez quelques feuilles de menthe fraîche et des petites feuilles de fenouil frais par-dessus. Et éventuellement quelques pignons ou noix fraîches.



Porc Ardennais basse température, fenouil confit et oranges (recette cuisson sous vide basse température)