

# Côtes de porc basse température, carotte et sauce orange et miso (recette basse température)

Le porc est une viande à qui la cuisson sous vide basse température amène énormément de tendreté. Je l'ai cuisiné aujourd'hui avec une déclinaison de carotte et une touche sucré orangée.



Côtes de porc basse température, carotte et sauce orange et miso (recette 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» et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 5 ». 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](#)

## Matériel

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).

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



FoodSaver V2860-I Machine Sous Vide avec Compartiment de Rangement pour Rouleau et Cutter et 3 Vitesses d'Aspiration, Inclus Sacs de Mise sous Vide Assortis

- 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 Cuisineur 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 râpe Microplane: c'est la reine des zesteurs...Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous:



Microplane Râpe à zesteur Noir idéale pour Les Agrumes, Le Fromage à pâte Dur, Le Gingembre, Le Chocolat, la Muscade et la Truffe - Collection Premium Classic avec Lame Fine en Acier Inoxydable

## **Ingrédients pour 4 personnes**

- 4 belles côtes de porc d'au moins 3 cm d'épaisseur
- du beurre
- sel et poivre

Pour la garniture de mini carottes

- 16 mini carottes
- zeste d'une orange
- une noix de beurre
- sel et poivre blanc

Pour la purée de carotte

- 400 g de carotte
- 20 g de beurre
- une cuillerée à café de vadouvan (mélange d'épices indienne)
- sel et poivre blanc

Pour la sauce

- 120 g de jus d'orange
- 60 g de miso blanc (rayon asiatique de votre supermarché ou épicerie asiatique)
- deux cuillerée à café rase de maizena
- deux cuillerée à café d'eau
- sel et poivre sichuan

## Préparation

- Pour les mini carottes: épluchez les mini carottes. Zestez l'orange.



Zestez l'orange

- Mettez les mini carottes sous vide avec le zeste de l'orange, une noix de beurre et une pincée de sel. Cuire les carottes à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Réservez en les laissant sous vide.



Mettez les carottes fanes sous vide avec le zeste de l'orange et une noix de beurre

- Pour la purée de carotte: pelez les autres carottes et réservez quelques belles fanes: vous allez en faire des chips. Cuisez les carottes vapeur. Quand elles sont bien tendres mixez-les finement avec les 20 g de beurre. Salez et poivrez. Réservez.



Mixez les carottes

- Pour les chips de fanes : prélevez les petites fanes. Rincez-les et essuyez-les soigneusement.



Prélevez des fanes des tiges  
de carottes

- Filmez soigneusement le dessus d'une assiette ou d'un plat avec du film alimentaire. Disposez les fanes sur le film de l'assiette et enrobez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Puis refilmez le tout pour bien enserrer les fanes entre les deux épaisseurs de film alimentaire. Passez au micro-onde à 1000 w pendant 2 minutes.



Filmez les fanes de carotte

- Pour la sauce: pressez 120 g de jus d'orange et passez-le au travers d'un tamis: il ne faut pas qu'il y ait de pulpe donc filtrez-le. Zestez une orange à l'aide de votre râpe Microplane par dessus. Versez le tout avec le miso blanc dans une casserole et portez à ébullition. Diluez 2 cuillerées à café rase de maïzena dans 2 cuillerées à café d'eau et incorporez au mélange



précédent. Cuire à petit feu: la sauce doit napper mais être légère.



Réalisez la sauce au miso

- Pour la viande: mettre la viande sous vide avec deux gousses d'ail épluchées, une branche de romarin frais et une noix de beurre. Plongez le sachet dans le bain marie basse température (62° pendant 40 minutes).



Mettez le porc sous vide

- Quand les côtes de porcs sont cuites passez-les rapidement sur le grill **bien chaud** pour les marquer et faire une belle coloration: attention il ne s'agit pas de les cuire mais de les colorer!



Passez les côtes de porc rapidement sur le grill

- Tranchez les côtes de porc en lamelles de deux centimètres d'épaisseur après avoir ôté l'os.



Tranchez les côtes de porc en lamelles

## Dressage

- Disposez un trait de purée de carotte, puis posez les tranches de viande par dessus en quinconce. Ajoutez les mini carottes. Pochez de points de sauce à l'orange et placez quelques fanes croquantes sur les carottes.



Côtes de porc aux carottes, sauce orange et miso (Recette Basse température)