

# Rôti de porc à la moutarde

*en marmite norvégienne*



- 1 rôti de porc (1 kg, échine de préférence)
- 2 à 3 c. à soupe de moutarde (forte ou à l'ancienne)
- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 40 cl de bouillon chaud
- 10 cl de vin blanc (facultatif)
- 3 c. à soupe d'huile
- 1 branche de thym + 1 feuille de laurier
- Sel, poivre



( pour 4 personnes)

## Étapes de préparation

### 1. Préparation :

Sortez la viande 30 min avant cuisson.  
Salez légèrement (la moutarde sale déjà).  
Badigeonnez généreusement le rôti de moutarde sur toutes les faces.

### 2. Saisie :

Chauffez l'huile dans une cocotte à fond épais.  
Faites bien dorer le rôti sur toutes ses faces (la moutarde va légèrement caraméliser).  
Ajoutez oignons émincés, carottes en rondelles et ail écrasé.  
Faites revenir 2 - 3 minutes.

### 3. Mise en température :

Déglacez avec le vin blanc.  
Ajoutez le bouillon chaud, le thym et le laurier.  
Couvrez et portez à franche ébullition 10 - 15 minutes.  
Tout doit être bien chaud à cœur avant l'étape suivante.

### 4. Cuisson en marmite norvégienne :

Placez-la immédiatement dans la marmite norvégienne bien isolée.  
Laissez cuire 4 heures sans ouvrir.

### 5. Vérification

Température interne idéale : 70 - 75°C.  
Si nécessaire : 5 / 10 minutes de feu supplémentaire, puis retour en marmite 30 / 60 min.

### Option encore plus gourmande

À la fin, retirez le rôti et faire réduire le jus 5 minutes.  
Ajoutez 1 c. à soupe de crème ou une noisette de beurre. Rectifiez en moutarde selon votre goût.



**Préparation**  
**30 minutes**



**10 mn cuisson**  
**+ 15 mn d'ébullition**



**4 heures**  
**en Marmite**



[mavieeco.fr](http://mavieeco.fr)