



Rôti de porc au citron vert et carpaccio de lotte aux agrumes

Rôti de porc au citron vert (pour 4 personnes)

- 1 rôti de porc dans l'échine (environ 1 kg)
- 200 g de pois mange-tout
- 3 gousses d'ail
- 3 citrons verts
- 1 oignon
- 3 càs de miel
- Huile d'olive
- Thym
- Romarin
- Laurier
- 1 clou de girofle
- Sel, poivre du moulin

1/ Préparez une marinade dans un plat à four, en mélangeant le jus de 2 citrons verts, les gousses d'ail pelées et écrasées et le romarin (1 branche). Ajoutez 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et mélangez.

2/ Déposez le rôti dans le plat à four et badigeonnez-le de marinade à l'aide d'un pinceau, et laissez reposer 1 heure et demi en retournant la viande de temps en temps.

3/ Pelez l'oignon et piquez-le du clou de girofle.

4/ Lavez et essuyez le dernier citron. Coupez-le en rondelles très fines. Incisez régulièrement le rôti et insérez dans chaque ouverture une rondelle de citron.

5/ Salez et poivrez le rôti. Ajoutez l'oignon dans le fond du plat avec le thym et le laurier, et enfournez à 230° pendant 15'.

6/ Baissez le thermostat à 200° et ajoutez le miel au jus de viande. Laissez cuire encore 30' sans oublier d'arroser le rôti régulièrement avec son jus de cuisson. Retournez-le à mi-cuisson.



Carpaccio de lotte aux agrumes (pour 4 personnes)

- 600g de lotte fraîche sans peau
- 2 blancs de poireaux
- 2 oranges
- 2 pamplemousses
- 1 citron
- 1 càs de feuilles de menthe fraîche
- 1 càs de miel d'acacia
- 4 càs d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- Sel et poivre du moulin

1/ Deux heures à l'avance, lavez la lotte et mettez-la au congélateur avant de commencer à cuisiner (afin de couper facilement des tranches fines).

2/ Lavez soigneusement les poireaux, coupez les blancs en tronçons de 5 cm et émincez-les en fine julienne. Blanchissez quelques instants à l'eau bouillante salée.

3/ Pendant ce temps, râpez le zeste d'une orange, de la moitié d'un citron et d'un pamplemousse, puis pressez les cinq agrumes. Réservez.

4/ Lavez et ciselez les feuilles de menthe. Réservez.

5/ Préparez la marinade d'agrumes en mélangeant les jus, ajoutez les zestes, le miel, la menthe hachée et l'huile d'olive. Salez, poivrez.

6/ Sortez la lotte du congélateur. Découpez-la en tranches assez fines, tapissez les assiettes de tranches et éparpillez la julienne de poireaux, assaisonnez de marinade aux agrumes et servez avec des toasts de pain gris.

7/ Lorsque le rôti est cuit, débarrassez-le et servez-le en fines tranches accompagné de pois mange-tout blanchis.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_roti-de-porc-au-citron-vert-et-carpaccio-de-lotte-aux-agrumes?id=8941165&emissionId=5931