



Les recettes de l'assiette équilibrée

Rôti de porc accompagné de chou rouge et de spätzli



Valeurs nutritives par portion

Energie	560 kcal
Protéines	39 g
Glucides	48 g
Graisses	22 g

En % de l'énergie totale

28%
34%
35%



Cette feuille de travail et d'autres ont été conçues pour les diététiciens-ne-s diplômé-e-s ES/HES et peuvent être téléchargées gratuitement depuis <http://www.viandesuisse.ch/assietteoptimale> et <http://www.sgs-ssn.ch/assiette>. Peut être remis au cours des consultations. // 11.2025



Les recettes de l'assiette équilibrée

Rôti de porc accompagné de chou rouge et de spätzli

Pour 4 portions

Temps de préparation: env. 55 minutes

Cuisson: env. 1h30

Ingrédients:

Rôti de porc:

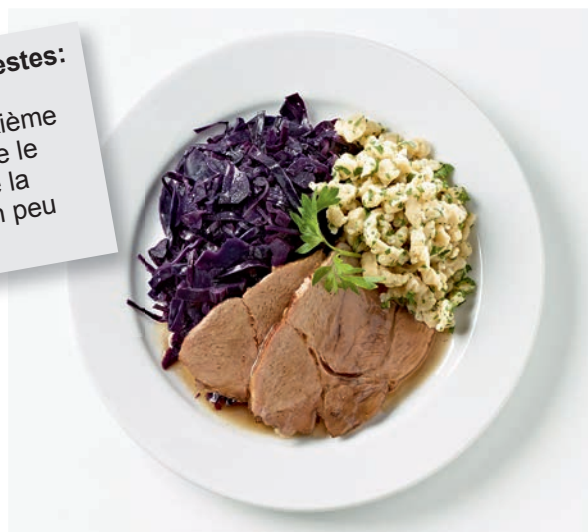
- 800 g -1kg Rôti de porc suisse
(p. ex. dans l'épaule)
(la viande suffit pour deux repas)
- 2 cs Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 2 Oignons coupés en dés
- 150 g Céleri pelé, coupé en gros dés
- 2 Carottes pelées, coupées en gros dés
- Sel et poivre du moulin
- 2,5 dl Bouillon de viande

Chou rouge:

- 1 Oignon coupé en deux et émincé
- 1 Chou rouge (env. 700 g) coupé en quatre et ensuite en fines lanières.
- 1 cs Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
- 2 Feuilles de laurier
- 3 cs Gelée de groseilles

* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif

Préparation des restes:
il est possible de réchauffer la deuxième partie de la viande le lendemain, ou de la congeler avec un peu de sauce



Spätzli:

- 200 g Farine
- ½ cc Sel
- 2 Œufs
- 1,5 dl Eau

Préparation:

Sortir le rôti du réfrigérateur 1 heure avant de le préparer. Faire chauffer l'huile dans une cocotte et saisir le rôti à feu moyen de tous côtés durant 3 à 4 minutes. Ajouter les dés de légumes et d'oignons et faire revenir quelques instants. Saler et poivrer. Ajouter 2 dl de bouillon, couvrir et laisser mijoter env. une heure et demie. Retourner 1 à 2 fois la viande pendant la cuisson.

Pour le chou rouge, faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire blondir les oignons. Ajouter le chou et laisser cuire 5 minutes. Ajouter du sel, du poivre, le laurier, le reste du bouillon et la gelée de groseilles. Couvrir et laisser cuire env. 1 heure à feu moyen en remuant de temps en temps.

Pour la préparation des spätzli, fouetter les œufs et l'eau, puis bien mélanger avec la farine et le sel. Laisser reposer la pâte 30 minutes. Cuire les spätzli par portions dans de l'eau salée 3 à 5 minutes, égoutter et réserver au chaud.

Sortir le rôti et l'envelopper dans de l'aluminium pour le garder au chaud. Passer le jus de cuisson du rôti au tamis fin au-dessus d'une poêle et le faire réduire de moitié à feu vif. Saler, poivrer et – si nécessaire – épaissir avec un peu de fécule. Retirer le papier aluminium autour du rôti, couper la moitié en fines tranches et les garder au chaud dans la sauce.

Dresser le rôti, le chou rouge et les spätzli sur des assiettes et servir aussitôt.