

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 108

**Rubrik:** [Recette] : échine de porc slow cook sauce

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Mère et fille nous régale

Sandrine et Jeanne, mère et fille, mitonnent ensemble de délicieux petits plats où les bons vieux trucs se mixent avec les toutes dernières astuces (Editions Larousse).  
Bon appétit !



## Echine de porc slow cook sauce

C'est un plat qui cuit tout seul, ou presque, car il faut «nourrir» la viande comme on surveille le lait sur le feu. C'est un véritable confit de dévotion, formule toute trou-

vée par mon fils Julien. Cette recette est délicieuse avec des pommes entières disposées à mi-cuisson autour de la viande.

**Pour 6-8 personnes — Préparation: 15 minutes — Réfrigération: 1 heure — Cuisson: 6 heures**

### INGRÉDIENTS

- 2 kg d'échine de porc fermier
- 1 tête d'ail
- 3 cs d'huile d'olive
- 6 feuilles de sauge
- 5 oignons rouges
- 25 cl de thé rouge (rooibos)
- 3 feuilles de laurier
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

### PRÉPARATION

Frottez la viande avec une gousse d'ail, massez-la légèrement avec un peu d'huile d'olive et emballez-la dans du film alimentaire avec la sauge. Laissez reposer 1 heure au frais. Pelez les oignons et émincez-les.

Préchauffez le four à 90 °C. Faites revenir la viande à feu vif sur toutes

les faces dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec les oignons. Essuyez la viande et récupérez les oignons sans la graisse de cuisson, puis placez le tout dans un plat avec le thé, le laurier et les gousses d'ail entières non pelées. Parsemez d'un peu de fleur de sel et poivrez. Enfournez pour 6 heures en arrosant toutes les 15 minutes.