

**Cercle de la capelina d’OR**

**Lou pouarc roustit a la saùvia**

**Le porc rôti à la sauge**

Ingrédients :

1 Kg de longe de porc

10 feuilles de sauge

Graisse ou bardes

Sel - Poivre

Pommes-fruit pour accompagnement

Huile d’olive – sel – poivre

1 – Il s’agit d’un rôti sans particularité autre que l’introduction d’une dizaine de feuilles de sauge dans la chair même, après que la longe ait été désossée et avant qu’elle soit roulée. On peut demander au boucher de se charger de l’opération, en lui rappelant que les herbes aromatiques ne sont pas un aliment en elles-mêmes et doivent donc être utilisées avec parcimonie. Il est bon que quelques miettes de feuilles de thym et quelques tours de moulin à poivre noir accompagnent également les 10 à 15 feuilles de sauge qui donneront à la recette son fumet si particulier et apprécié.

2 – Saler sur table comme il convient pour tout rôti, enduire de graisse ou barder la pièce et placer à four vif (300 degrés) puis réduire le feu (200 degrés). La durée de la cuisson est déterminée par l’épaisseur de la pièce. Si le temps de cuisson devait être particulièrement long, réduire à 175 degrés, afin de ne pas griller la surface d rôti à l’excès, et remonter me four à 200 degrés, 30 Minutes avant la fin de la cuisson. En fait le proverbe dit : « on devient cuisinier, on naît rôtisseur » ; fiez-vous donc à votre instinct ou votre expérience.

3 –La cuisson terminée, enlever la graisse au maximum et déglacer à l’eau tiède la plaque de cuisson.

4 – Servir avec une purée de pommes-fruit.