

Station gourmande

Découvrir les saveurs et mets du monde

Travers de porc au miel

Je suis partie de 2 recettes (merci Val pour tes idées) pour vous donner un maximum de choix. Mais finalement en respectant quelques règles, vous allez pouvoir créer votre propre marinade qui changera à chaque fois selon votre humeurs.



Au minimum, vous devez respecter les **5 saveurs** suivantes :

Aigre (ou acide) : citron, vinaigre

Salée : sauce soja, nuoc mam

Amère : coriandre (graines), cumin, gingembre, moutarde.

Douce (sucré) : cannelle, cardamome, coriandre (feuilles), clou de girofle, miel, sucre de palme

Piquant (âcre) : Tous les poivres et piments, ail

Travers de porc 1 cs Miel 1 cs Sauce aigre-douce de prune 1 cs Sauce soja 1 cc Vinaigre de riz 1 cc Curry rouge	½ cc Coriandre moulue 2 grains de cardamome écrasés 1 cc Gingembre frais ou moulu 1 gousse d'ail écrasé Régilisse en bâton 2 cc Satay en poudre
--	--



Dans un sac congélation ou dans un plat, préparez la marinade avec tous les ingrédients.

Coupez vos travers de porc en morceau le long des côtes en faisant attention au bon équilibre entre viande et os.

Imprégnez bien de marinade chaque morceau, fermez le sac de congélation ou couvrez d'un film alimentaire votre plat. Placez-le au réfrigérateur pendant 24 h (au minimum 12 h).

Le lendemain, préchauffez votre four à 210 ° (th 7).

Utiliser un plat suffisamment grand pour que les morceaux ne se chevauchent pas. Mettre deux épaisseurs de papier aluminium pour éviter de passer un temps fou à faire la vaisselle.



Placez vos morceaux de travers dans le plat et enfournez pour 50 minutes à 1 heure. Tournez régulièrement les morceaux et ajoutez de la marinade si les travers se dessèchent.

xièxie

Station gourmande © 2006

<http://stationgourmande.com>

email : anne@stationgourmande.com