Poitrine de porc grillée glacée au miel

Mon choix.

Durée totale: 3 h

Temps actif: 1 h

Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

1.5 kg	de poitrine de porc suisse (cartilage retiré par votre boucher)
2	gousses d'ail
1	oignon rouge
2	cm de gingembre
2 cs	d'huile de colza HOLL
1 dl	de sauce soja (1)
1 l	d'eau (1)
50 g	de miel
3 cs	de vinaigre balsamique
1	bâton de cannelle
2	feuilles de laurier
2	anis étoilés
450 g	de riz au jasmin
7 dl	d'eau (2)
1/4 cc	de sel (1)
2-3	concombres
1	piment rouge mi-fort
1	citron vert bio
3 cs	de sauce soja (2)
3 cs	d'huile de sésame grillé
1 cs	de graines de sésame grillées
1 cs	de fécule
1 cs	de sel (2)

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

1208	kcal
50 g	de protéines
75 g	de glucides
79 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Low Carb

Des porcs contre le gaspillage alimentaire

Les porcs valorisent les sous-produits de la production alimentaire. Ils contribuent à réduire le gaspillage alimentaire.

Préparation

1 Rincer la viande à l'eau froide, la sécher en la tapotant. Parer l'ail, l'oignon et le gingembre, les hacher finement. Faire chauffer l'huile dans une cocotte allant au four sans le couvercle, faire revenir l'ail, les oignons et le gingembre env. 5 minutes. Ajouter la sauce soja (1) et le reste des ingrédients, anis étoilé compris, porter à ébullition. Ajouter la viande, côté couenne vers le haut. Selon la taille de la cocotte, ajouter suffisamment d'eau pour recouvrir les deux tiers de la viande. Couvrir et laisser braiser env. 1 heure au milieu du four préchauffé à 180 °C (chaleur sole et voûte). Retourner la viande et poursuivre la cuisson env. 30 minutes. Elle est cuite lorsqu'elle se détache toute seule quand vous la soulevez avec une fourchette à viande.

2 Verser le riz dans une passoire et le rincer. Porter l'eau (2) et le sel (1) à ébullition dans une casserole. Ajouter le riz et laisser mijoter à couvert env. 5 minutes. Éteindre la plaque et laisser gonfler env. 20 minutes.

3 Parer les concombres, les couper en fines rondelles, couper le piment en rondelles, les mettre dans un saladier. Râper le zeste de citron vert, presser le jus, ajouter. Ajouter la sauce soja (2), l'huile et les graines de sésame, bien mélanger.

4 Retirer la viande de la cocotte, couvrir et réserver. Faire réduire le liquide dans la cocotte sur la plaque de cuisson jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un tiers. Dégraisser selon goût et lier la sauce avec la fécule délayée dans un peu d'eau froide. Sécher la couenne en la tamponnant, la frotter avec du sel (2). Griller la viande, côté couenne vers le haut, à feu vif sur le barbecue env. 10 minutes. La retourner et poursuivre la cuisson env. 5 minutes.

5 Égrainer le riz à la fourchette et le dresser sur des assiettes avec la salade de concombres. Couper la poitrine de porc en tranches et la servir avec la sauce.

Conseil
Cuisson de la viande uniquement au barbecue. Pour cela, laisser mariner la viande toute la nuit, puis la faire griller env. 3 heures à feu moyen, en la retournant 4–5 fois et en la badigeonnant de marinade.