

Fricassée de porc à la sauce barbecue et au romarin



Mon choix.

- Durée totale: 1 h
- Temps actif: 10 min
- Marinage: 12 h
- Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1.4 kg** fricassée de porc suisse (bien charnue, à précommander chez le boucher)
- 1 cs** poivre noir en grains
- 3 brins** romarin
- 6 cs** sauce barbecue
- 2 dl** bière brune
- gros sel marin

Valeurs nutritives

Une portion (sans le pesto et les pommes de terre) contient:

- 414** kcal
- 30 g** de protéines
- 3 g** de glucides
- 31 g** de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Préparation

- 1 Placer la fricassée de porc dans un récipient à fond plat. Piler grossièrement le poivre, hacher grossièrement les feuilles de romarin et mélanger les deux à la sauce barbecue et à la bière.
- 2 Badigeonner généreusement la fricassée du mélange de tous les côtés, couvrir et laisser mariner toute la nuit.
- 3 Allumer le grill pour une cuisson indirecte à feu moyen (180-200° C).
- 4 Gratter la marinade de la fricassée et la réserver. Saler la viande et la faire griller environ 20 minutes sur la partie braise du grill en la retournant de temps en temps.
- 5 Badigeonner à nouveau la fricassée de marinade, puis la faire cuire 20-30 minutes supplémentaires à la chaleur indirecte du grill, couvercle fermé. La retourner encore une fois et l'enduire de marinade.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

- 6 Retirer la fricassée du gril, la disposer sur une planche à découper et la laisser reposer 5 minutes. Couper la viande en portions et servir.
Accompagner de pesto au persil et amandes fumées, de salade verte et de pommes de terre grillées.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.