Fricassée de porc à la sauce barbecue et au romarin

Viande Suisse
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 gril 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 gril 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 gril, couvercle fermé. La retourner encore une fois et l'enduire de marinade.

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.