



Rack de porc laqué avec légumes grillés



Mon choix.

 Durée totale: 2 h 50 min

 Temps actif: 50 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

Viande

- 1 rack entier de porc suisse (env. 1000 g)
sel marin
- 2 cs paprika en poudre
- 4 cc ail en poudre
- 4 cc piment en poudre
- 2 cc moutarde en poudre
- 2 cc poivre noir frais

Sauce barbecue

- 175 ml jus de pomme
- 125 ml ketchup
- 3 cs vinaigre de pomme
- 2 cs sauce soja
- 1 cc sauce Worcestershire
- 1 cc mélasse
- 0.5 cc piment en poudre
- 0.5 cc ail en poudre
- 0.5 cc poivre noir moulu

Légumes grillés

- 3 panais
- 4 oignons de printemps
- 2 thym
- 3 cs huile d'olive
sel

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.

- poivre du moulin
- 0.5** citron vert

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 587** kcal
- 30 g** de protéines
- 25 g** de glucides
- 40 g** de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Préparation

- 1** Pour la marinade sèche, mélanger les épices entre elles, y compris le poivre noir. En frotter généreusement le rack.
- 2** Cuire le rack pendant 2-3 heures à 100-120° C dans le barbecue à eau.
- 3** Mélanger tous les ingrédients pour la sauce barbecue jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- 4** Pendant les dernières 40 minutes de cuisson, badigeonner régulièrement la viande avec la sauce barbecue. La surface de la viande doit prendre une jolie couleur sombre et brillante et la couenne doit présenter des cloques.
- 5** Pendant ce temps, laver, peler et couper en fines lanières les panais et les oignons de printemps. Mélanger les légumes coupés avec le thym et l'huile d'olive, saler et poivrer.
- 6** Les cuire sur le gril à chaleur indirecte dans un plat résistant à la chaleur, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Tourner de temps à autre.
- 7** Enlever la viande du gril et la couper en portions. Rectifier l'assaisonnement des légumes avec le jus du citron vert et un trait d'huile d'olive. Servir ensemble.