Cou de porc et sa marinade fenouil-thym

Mon choix.

Durée totale: 2 h 45 min

Temps actif: 1 h 15 min

Marinage: 3 h

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	cou de porc suisse
	sel
	poivre noir du moulin
1 cs	graines de fenouil
1 bouquet	thym
1	citron bio (jus et zeste)
1 cs	paprika fumé en poudre
6 cs	huile d'olive
200 g	riz basmati
1	fenouil
2	oignons de printemps
2	poivrons
1	gousse d'ail
1 cs	huile de sésame
2 cc	miel
	flocons de piment à volonté
1 cs	sauce au poisson
2	citrons verts bio (jus)
3 brins	coriandre fraîche

Valeurs nutritives

1 portion contient env.

759	kcal
42 g	de protéines
51 g	de glucides
43 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Emballage sous vide: la clé d'une marinade réussie

Cette marinade est ultra-efficace lorsque le cou de porc est mariné sous vide dans un sachet hermétique.

Préparation

1 Dans un plat, saler et poivrer le cou de porc.

2 Piler grossièrement les graines de fenouil dans un mortier. Effeuiller le thym, laver le citron à l'eau chaude, râper finement le zeste et presser le jus. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients préparés avec le paprika et l'huile d'olive et en badigeonner uniformément le cou de porc. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur 3-4 heures (si possible toute la nuit).

3 Cuire le riz pour la salade selon les instructions du paquet. Laver et émincer le fenouil, les oignons de printemps et les poivrons. Peler et hacher finement l'ail. Faire chauffer l'huile de sésame à feu moyen dans une poêle, y étuver l'ail et les oignons de printemps jusqu'à ce qu'ils soient translucides, ajouter le fenouil et les poivrons, cuire 5-6 minutes en remuant. Ils doivent rester fermes. Ajouter le miel et les flocons de piment, déglacer avec la sauce de poisson et le jus de citron vert. Bien mélanger, ajouter le riz, remuer et réserver.

4 Préparer le gril à chaleur indirecte. Retirer la viande de la marinade, l'éponger légèrement et la saisir 6-8 minutes de tous les côtés à 140-160° C sur le côté cuisson directe du gril. La griller ensuite 90 minutes du côté cuisson indirecte pour qu'elle soit croustillante, en la retournant de temps en temps et en la badigeonnant plusieurs fois du reste de marinade.

5 Retirer le cou de porc du gril, le laisser reposer 10 minutes et le trancher fin. Parsemer la salade de riz de coriandre grossièrement hachée et servir avec la viande.