



Porc

# Sarcives - plat réunionnais à base de porc et de miel



**13h15** **15 min** **1h** **12h** **522**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Viande

400 g **Echine de porc**

## Marinade

10 cl **Miel liquide**  
25 ml **Manzana**  
5 cl **Sauce soja**  
50 g **Sucre semoule**  
1 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**  
5 cl **Apéritif anisé**

## Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Verser dans un saladier le sucre, le miel, la sauce de soja, l'alcool anisé et l'anis étoilé.
- 2 Mélanger avec une cuillère pour homogénéiser la marinade.
- 3 Trancher la viande en lanières d'environ 5 cm de large.
- 4 Déposer dans le saladier et mélanger pour que la viande soit bien imprégnée de sauce.
- 5 Couvrir de film alimentaire et laisser mariner au frais toute la nuit.

## Étape 2

Cuisson

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6)
- 2 Remplir le plat d'eau et déposer la grille par-dessus. Déposer le plat sur la grille et l'enfourner.
- 3 Faire cuire une heure, en l'arrosant régulièrement de marinade et en la retournant toutes les 20 minutes.
- 4 Servir la viande bien caramélisée sur des assiettes

individuelles, en fines lamelles.