Benjamin Darnaud

Porc

Porc grillé au cumin, blés raisin et citron confit

25 min	10 min	15 min	0	475
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du blé et du salpicon

1. Mettre une casserole d'eau salée sur feu vif et attendre l'ébullition.
2. Quand l'eau bout, verser le blé et laisser cuire à petits bouillons pendant environ 10 minutes.
3. A l'aide d'un couteau éminceur, couper les citrons confits en quatre puis ôter la pulpe et les pépins pour ne garder que la peau.
4. Couper la peau des citrons confits en fines lamelles puis en très petits cubes à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.

Étape 2

Préparation et cuisson du porc

1. A l'aide d'un couteau éminceur, découper la viande de porc en cubes. Réserver.
2. Tailler en morceaux peu épais mais assez larges pour une cuisson plus courte et une bonne caramélisation.
3. Vérifier la cuisson du blé et l'égoutter à l'aide d'une

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le porc grillé

- 500 g **Filet(s) de porc**
- 20 g **Cumin (en poudre)**
- 20 g **Sucre semoule**
- 1 c. à soupe **Huile d'arachide**

Ingrédients pour le blé au citron confit

- 1 litre(s) **Eau**
- 200 g **Blé**
- 2 **Citron(s) confit(s) au sel**
- 20 g **Raisins secs**

Ingrédients pour le dressage

- 1 c. à soupe **Moutarde**

passoire.

4. Mettre une poêle à chauffer sur feu vif et, dans un bol, mélanger le sucre et le cumin.
5. Quand la poêle est bien chaude, verser un filet d'huile d'arachide.
6. Passer les morceaux de porc dans le sucre au cumin puis les déposer dans la poêle chaude.
7. Saler la viande et laisser caraméliser sans remuer.
8. Quand les morceaux de porc sont bien caramélisés sur une face, les retourner et laisser cuire encore quelques minutes sans remuer.
9. Quand la viande est cuite, la débarrasser dans un bol.

Étape 3

Cuisson du blé

1. Reprendre la poêle ayant servie à la cuisson du porc et le remettre sur feu vif avec un peu de sel.
2. Verser le blé dans la poêle chaude et le faire revenir rapidement en mélangeant.
3. Ajouter le citron confit haché et mélanger.

Étape 4

Dressage

1. Mettre les raisins secs dans la poêle avec le blé et le citron confit et mélanger.
2. Faire quelques traits de moutarde aromatisée au moult de raisin sur une assiette de dressage.
3. Disposer quelques cuillères de blé dans l'assiette.
4. Dresser les morceaux de porc sur le blé.