Porc

Travers de porc glacés au sucre et aux épices

1h25	15 min	1h05	5 min	756
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du glaçage

1. Eplucher l'échalote à l'aide d'un couteau d'office puis l'émincer à l'aide d'un couteau éminceur.
2. Faire chauffer l'huile de tournesol dans une casserole sur feu doux, ajouter l'échalote émincée. Faire suer pendant environ 2 minutes.
3. Attention à ne pas faire brunir l'échalote.
4. Verser le vin et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
5. Mettre le thym, laisser réduire la sauce pendant environ 3 minutes.
6. Ajouter le vinaigre balsamique, le sucre et la confiture de mûre, assaisonner avec du sel et du poivre.
7. Mélanger et laisser cuire pendant 30 minutes sur feu doux.
8. Remuer le glaçage régulièrement pendant la cuisson. La sauce doit prendre une consistance sirupeuse.
9. Une fois cuit, passer le glaçage dans un chinois à l'aide d'une maryse pour ne conserver que le jus.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les travers de porc

- 1.3 kg **Travers de porc**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour le glaçage

- 120 g **Confiture**
- 60 ml **Vin rouge**
- 1 **Echalote(s)**
- 2 c. à soupe **Huile de tournesol**
- 1 branche(s) **Thym**
- 2 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
- 2 c. à soupe **Sucre semoule**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la

Étape 2

Cuisson de la viande

1. Préchauffer le four sur position grill.
2. Eplucher l'ail, l'écraser dans la paume de la main et le déposer dans un plat allant au four.
3. Assaisonner le porc de sel et de poivre puis le déposer dans le plat.
4. Napper le porc de glaçage à l'aide d'un pinceau.
5. Garder un peu de glaçage pour le dressage.
6. Enfourner le porc sous le grill, laisser cuire pendant 30 minutes en le retournant régulièrement à l'aide de pinces de cuisine.

Étape 3

Préparation de la salade

1. Pendant la cuisson du porc, éplucher les carottes à l'aide d'un économe. Les couper en tranches fines à l'aide d'une mandoline.
2. Empiler les tranches de carotte les unes sur les autres puis les tailler en julienne (en fins bâtonnets) à l'aide d'un couteau éminceur.
3. Débarrasser la julienne de carottes dans un saladier.
4. Ôter les filaments du céleri-branche en les tirant de la base sur toute la longueur.
5. Couper le céleri en petits dés, le débarrasser dans le saladier.
6. Ciseler le persil, le débarrasser dans le saladier.
7. Assaisonner avec du sel et du poivre, remuer à l'aide d'une fourchette.

Étape 4

Dressage

1. Sortir le porc du four, le laisser refroidir quelques minutes.
2. Couper la viande en tranches à l'aide d'un couteau de chef, les dresser dans des assiettes.
3. Mettre de la salade sur chaque assiette.
4. Couper les mûres en deux, en déposer sur la viande et dans les assiettes.
5. Décorer avec quelques feuilles de persil, servir le reste du glaçage dans un ramequin.

salade

- 4 **Carotte(s)**
- 2 branche(s) **Céleri-Branche**
- 15 g **Persil plat**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

- 10 **Mûre(s)**
- 1 **Persil plat**