



Porc

Travers de porc façon bbq



5h15

TEMPS TOTAL

15 min

PRÉPARATION

1h

CUISSON

4h

REPOS

628

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les travers de porc

1 kg **Travers de porc**

Ingrédients pour la marinade

400 g **Tomate(s) pelée(s)
en boîte**

5 cl **Sauce
Worcestershire**

2 **Oignon(s)**

2 **Gousse(s) d'ail**

5 cl **Huile d'olive**

5 cl **Vinaigre de vin**

5 cl **Miel liquide**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Eplucher et émincer les oignons et l'ail.
- 2 Pour gagner du temps et éviter les yeux qui "pleurent", utiliser des oignons surgelés. Ou mettre les oignons frais pendant 30 minutes au réfrigérateur avant de les émincer.
- 3 Mixer tous les ingrédients de la marinade pendant 5 minutes.
- 4 Verser dans une casserole et laisser mijoter pendant une trentaine de minutes sur feu doux.
- 5 Mettre les travers de porc coupés en tronçons dans un plat creux, verser la marinade dessus. Laisser mariner pendant au moins 4 heures.
- 6 Il est préférable de laisser mariner une nuit cette préparation.

Étape 2

Cuisson des travers de porc et dressage

- 1 Egoutter les travers de porc, les mettre sur la plaque du four et les faire griller sous le grill du four à 180°C (Th.6) pendant une trentaine de minutes en arrosant

régulièrement avec la marinade réservée.

- 2** En été, faire cuire les travers au barbecue.
- 3** Réchauffer le reste de la marinade, servir avec les travers de porc.