Porc

Travers de porc façon bbq

5h15	15 min	1h	4h	628
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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

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**

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.