

Porc

Jarret de porc rôti au miel et aux agrumes



3h50 **20 min** **1h30** **2h** **336**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Extraire le jus des citrons à l'aide d'un presse-agrumes.
- 2 Répéter l'opération avec l'orange.
- 3 Verser le jus des agrumes dans un cul de poule, ajouter le miel.
- 4 Mélanger avec une cuillère puis ajouter l'huile d'olive, le mélange d'épices et le rhum.
- 5 Assaisonner de sel et de poivre, mélanger.
- 6 Chauffer le miel pendant quelques secondes au micro-onde pour le rendre plus fluide et facile à mélanger à la marinade.

Étape 2

Cuisson

- 1 Poser le jarret de porc dans un plat et l'arroser de marinade
- 2 Couvrir de film alimentaire et réserver pendant 2 heures au frais.
- 3 Toutes les 15 minutes, retourner le jarret et l'arroser de marinade.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le jarret

1.4 kg **Jarret(s) de porc**

Ingrédients pour la marinade

5 c. à soupe **Miel**
 2 **Citron(s) vert(s)**
 1 **Orange(s)**
 1 c. à café **Quatre-épices**
 1 c. à soupe **Rhum**
 4 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Persil plat**

Étape 3

Cuisson du rôti

- 1** Préchauffer le four à 220°C(Th.7-8)
- 2** Sortir le jarret du réfrigérateur, ôter le film plastique et l'enfourner pendant 1h20. L'arroser toutes les 15 minutes de marinade.
- 3** Couvrir la viande d'une feuille de papier aluminium pour éviter qu'elle ne grille.
- 4** Lorsqu'il est cuit, le sortir du four et le découper en tranches.

Étape 4

Dressage

- 1** Disposer les tranches de rôti dans l'assiette accompagnées de spaghetti au quinoa, par exemple. Décorer avec une feuille de persil.
- 2** Arroser la viande de marinade. Déguster.