



Porc

# Rôti de porc au miel et aux agrumes



**2h15** **25 min** **50 min** **1h** **644**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 6 personnes

## Ingrédients pour le rôti et sa marinade

1 kg **Echine de porc**  
4 c. à soupe **Miel**  
2 **Orange(s)**  
1 **Citron(s)**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
2 c. à café **Gingembre en  
poudre**  
1 c. à café **Quatre-épices**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre noir**

## Ingrédients pour la cuisson

1 c. à soupe **Huile d'olive**

## Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Écraser la gousse d'ail.
- 2 Presser le jus des oranges et du citron.
- 3 Dans un plat assez grand pour contenir le rôti, mettre le jus de citron, le jus d'orange, l'huile d'olive, le gingembre, le quatre-épices, l'ail écrasée, du sel et du poivre. Bien mélanger.
- 4 Napper le rôti de miel, le masser avec les mains afin de répartir le miel sur toute la surface de la viande.
- 5 Déposer ensuite le rôti dans le plat avec la marinade, le laisser mariner pendant au minimum une heure au réfrigérateur.
- 6 On peut naturellement le laisser mariner pendant une nuit entière. Plus le temps de marinade sera long, plus la viande sera parfumée.

## Étape 2

Cuisson du rôti

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2 Faire chauffer une cocotte avec un peu d'huile. Ajouter le rôti et le faire revenir sur toute ses faces.

- 3 Quant il est bien coloré, le mettre dans un plat allant au four, arroser de marinade et le faire cuire au four pendant environ 50 minutes.
- 4 Arroser avec le jus de cuisson régulièrement.
- 5 Il est indispensable de l'arroser régulièrement afin que la viande ne soit pas sèche.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Sortir le rôti du four, le couper en tranches et le napper de marinade.
- 2 Servir chaud.