

Porc

Porc grillé au cumin, blés raisin et citron confit


25 min 10 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

475

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le porc grillé

500 g **Filet(s) de porc**
20 g **Cumin (en poudre)**
20 g **Sucre semoule**
1 c. à soupe **Huile d'arachide**

Ingrédients pour le blé au citron confit

1 litre(s) **Eau**
200 g **Blé**
2 **Citron(s) confit(s) au sel**
20 g **Raisins secs**

Ingrédients pour le dressage

1 c. à soupe **Moutarde**

Étape 1

Préparation du blé et du salpicon

- 1 Mettre une casserole d'eau salée sur feu vif et attendre l'ébullition.
- 2 Quand l'eau bout, verser le blé et laisser cuire à petits bouillons pendant environ 10 minutes.
- 3 A l'aide d'un couteau éminceur, couper les citrons confits en quatre puis ôter la pulpe et les pépins pour ne garder que la peau.
- 4 Couper la peau des citrons confits en fines lamelles puis en très petits cubes à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.

Étape 2

Préparation et cuisson du porc

- 1 A l'aide d'un couteau éminceur, découper la viande de porc en cubes. Réserver.
- 2 Tailler en morceaux peu épais mais assez larges pour une cuisson plus courte et une bonne caramélisation.
- 3 Vérifier la cuisson du blé et l'égoutter à l'aide d'une

passoire.

- 4** Mettre une poêle à chauffer sur feu vif et, dans un bol, mélanger le sucre et le cumin.
- 5** Quand la poêle est bien chaude, verser un filet d'huile d'arachide.
- 6** Passer les morceaux de porc dans le sucre au cumin puis les déposer dans la poêle chaude.
- 7** Saler la viande et laisser caraméliser sans remuer.
- 8** Quand les morceaux de porc sont bien caramélisés sur une face, les retourner et laisser cuire encore quelques minutes sans remuer.
- 9** Quand la viande est cuite, la débarrasser dans un bol.

Étape 3

Cuisson du blé

- 1** Reprendre la poêle ayant servie à la cuisson du porc et le remettre sur feu vif avec un peu de sel.
- 2** Verser le blé dans la poêle chaude et le faire revenir rapidement en mélangeant.
- 3** Ajouter le citron confit haché et mélanger.

Étape 4

Dressage

- 1** Mettre les raisins secs dans la poêle avec le blé et le citron confit et mélanger.
- 2** Faire quelques traits de moutarde aromatisée au moult de raisin sur une assiette de dressage.
- 3** Disposer quelques cuillères de blé dans l'assiette.
- 4** Dresser les morceaux de porc sur le blé.