



Porc

Travers de porc glacés au sucre et aux épices



1h25 **15 min** **1h05** **5 min** **756**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du glaçage

- 1 Eplucher l'échalote à l'aide d'un couteau d'office puis l'émincer à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Faire chauffer l'huile de tournesol dans une casserole sur feu doux, ajouter l'échalote émincée. Faire suer pendant environ 2 minutes.
- 3 Attention à ne pas faire brunir l'échalote.
- 4 Verser le vin et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Mettre le thym, laisser réduire la sauce pendant environ 3 minutes.
- 6 Ajouter le vinaigre balsamique, le sucre et la confiture de mûre, assaisonner avec du sel et du poivre.
- 7 Mélanger et laisser cuire pendant 30 minutes sur feu doux.
- 8 Remuer le glaçage régulièrement pendant la cuisson. La sauce doit prendre une consistance sirupeuse.
- 9 Une fois cuit, passer le glaçage dans un chinois à l'aide d'une maryse pour ne conserver que le jus.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les travers de porc

1.3 kg **Travers de porc**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le glaçage

120 g **Confiture**
60 ml **Vin rouge**
1 **Echalote(s)**
2 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 branche(s) **Thym**
2 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
2 c. à soupe **Sucre semoule**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la

Étape 2

Cuisson de la viande

- 1 Préchauffer le four sur position grill.
- 2 Éplucher l'ail, l'écraser dans la paume de la main et le déposer dans un plat allant au four.
- 3 Assaisonner le porc de sel et de poivre puis le déposer dans le plat.
- 4 Napper le porc de glaçage à l'aide d'un pinceau.
- 5 Garder un peu de glaçage pour le dressage.
- 6 Enfourner le porc sous le grill, laisser cuire pendant 30 minutes en le retournant régulièrement à l'aide de pinces de cuisine.

salade

4 **Carotte(s)**
2 branche(s) **Céleri-Branché**
15 g **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

10 **Mûre(s)**
1 **Persil plat**

Étape 3

Préparation de la salade

- 1 Pendant la cuisson du porc, éplucher les carottes à l'aide d'un économe. Les couper en tranches fines à l'aide d'une mandoline.
- 2 Empiler les tranches de carotte les unes sur les autres puis les tailler en julienne (en fins bâtonnets) à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Débarrasser la julienne de carottes dans un saladier.
- 4 Ôter les filaments du céleri-branché en les tirant de la base sur toute la longueur.
- 5 Couper le céleri en petits dés, le débarrasser dans le saladier.
- 6 Ciseler le persil, le débarrasser dans le saladier.
- 7 Assaisonner avec du sel et du poivre, remuer à l'aide d'une fourchette.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir le porc du four, le laisser refroidir quelques minutes.
- 2 Couper la viande en tranches à l'aide d'un couteau de chef, les dresser dans des assiettes.
- 3 Mettre de la salade sur chaque assiette.
- 4 Couper les mûres en deux, en déposer sur la viande et dans les assiettes.
- 5 Décorer avec quelques feuilles de persil, servir le reste du glaçage dans un ramequin.