



Porc

Travers de porc glacés au vinaigre de xérès



1h **10 min** **45 min** **5 min** **752**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du glaçage

- 1 Mélanger le vinaigre balsamique, la sauce soja et le miel dans une casserole à l'aide d'une cuillère en bois puis porter à ébullition.
- 2 Réduire le feu dès que le mélange bout et laisser cuire pendant environ 15 minutes, sans remuer.
- 3 La sauce est prête quand elle devient sirupeuse.

Étape 2

Cuisson de la viande

- 1 Préchauffer le grill du four.
- 2 Eplucher la gousse d'ail à l'aide d'un couteau d'office, l'écraser à l'aide de la paume de la main puis la débarrasser sur une plaque de four.
- 3 Assaisonner le porc de sel et de poivre puis le déposer sur la plaque de four.
- 4 Napper le porc de glaçage à l'aide d'un pinceau.
- 5 Enfourner le porc et le faire griller pendant 30 minutes, en le retournant à mi-cuisson à l'aide de pinces de

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les travers de porc

60 ml **Vinaigre balsamique**
60 ml **Sauce soja**
30 ml **Miel liquide**
1 **Gousse(s) d'ail**
1.3 kg **Travers de porc**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

3 **Carotte(s)**
1 branche(s) **Céleri-Branche**
0.5 **Chou(x)**
15 g **Ciboulette**

Ingrédients pour la vinaigrette

3 c. à soupe **Huile d'olive**

cuisine.

- 6 Important : napper le porc de glaçage toutes les 5-10 minutes durant la cuisson.

1 c. à soupe **Vinaigre de vin**

Étape 3

Préparation de la salade

- 1 Pendant la cuisson du porc, éplucher la carotte à l'aide d'un économètre. La tailler en fines tranches à l'aide d'une mandoline.
- 2 Empiler les tranches de carottes les unes sur les autres puis les tailler en julienne c'est-à-dire en fins bâtonnets, à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Débarrasser la julienne de carottes dans un saladier.
- 4 Ôter les fils du céleri-branché en les prenant à la base et en les tirant sur toute la longueur.
- 5 Couper le céleri en julienne à l'aide d'un couteau éminceur. Le débarrasser dans le saladier avec la carotte.
- 6 Emincer finement le chou à l'aide d'un couteau éminceur. Le débarrasser dans le saladier.
- 7 Ciseler la ciboulette et l'ajouter dans le saladier de légumes.
- 8 Assaisonner avec du sel et du poivre puis mélanger à l'aide d'une fourchette.
- 9 Verser de la vinaigrette, mélanger puis réserver.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir le porc du four et laisser refroidir quelques minutes.
- 2 Couper la viande en tranches à l'aide d'un couteau de chef, les dresser dans des assiettes.
- 3 Déposer de la salade à côté de la viande, faire quelques traits de sauce à l'aide d'une cuillère à soupe et servir.