Porc

Porc grillé à la coréenne

1h25	40 min	30 min	15 min	742
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du porc

1. Faire des entailles en diagonale dans le filet de porc à l'aide d'un couteau de chef.
2. Retourner le filet de porc et renouveler l'opération. Les entailles doivent être perpendiculaires.

Étape 2

Préparation de la marinade

1. Eplucher et écraser l'ail à l'aide du presse-ail. Déposer l'ail dans un saladier.
2. Peler et râper le gingembre. L'ajouter dans le saladier.
3. Hacher finement les oignons et les déposer dans le saladier. Peler et tailler la poire de manière à ce que tous les côtés soient égaux. Râper la poire et la transférer dans le saladier.
4. Ajouter la sauce soja, le sucre roux et le piment de Cayenne.
5. Ajouter le filet de porc à la préparation. Bien mélanger pour que la viande soit complètement enduite de marinade.
6. Ajouter l'huile de tournesol et l'huile de sésame.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le porc grillé

- 600 g **Filet(s) de porc**
- 1 **Poire**
- 1 botte(s) **Oignon(s) nouveau(x)**
- 3 **Gousse(s) d'ail**
- 10 g **Racine de gingembre**
- 45 g **Sucre roux**
- 2 c. à soupe **Sauce soja**
- 1 c. à soupe **Huile de tournesol**
- 1 c. à café **Huile de sésame**
- 1 **Piment de Cayenne**

Ingrédients pour le riz à la vapeur

- 250 g **Riz long**
- 450 ml **Eau**

Ingrédients pour la salade

7 Laisser mariner le porc au réfrigérateur pendant 10 minutes.

Étape 3

Cuisson du riz à la vapeur

1 Verser le riz cru dans un saladier, recouvrir d'eau et mélanger à l'aide d'une maryse pour enlever l'excès d'amidon. Egoutter le riz à l'aide d'une passoire.

2 Répéter l'opération 2 ou 3 fois.

3 Laver le riz permet de le rendre léger et non collant.

4 Egoutter le riz, le verser dans une marmite et ajouter l'eau.

5 Faire bouillir l'eau sur feu moyen, sans couvrir la marmite.

6 Si la marmite est couverte, l'eau risque de déborder.

7 Une fois que l'eau bout, baisser le feu sous la marmite et couvrir.

8 Faire chauffer la marmite sur feu très doux pour éviter que le riz ne brûle dans le fond.

9 Laisser frémir le riz pendant 15 minutes, toujours à couvert.

10 Après 15 minutes de cuisson, toute l'eau doit s'être évaporée et les grains de riz doivent avoir gonflé. Pincer quelques grains entre les doigts, ils doivent être bien tendres.

11 Si le riz n'est pas tout à fait cuit, laisser cuire pendant quelques minutes de plus. S'il est cuit, le retirer du feu et couvrir.

12 Laisser reposer le riz pendant 15 minutes avant de servir.

Étape 4

Grillade du porc

1 Régler le four sur position grill.

2 Retirer les morceaux de porc de la marinade et les déposer dans la poêle à griller.

3 Faire cuire les filets de porc au four pendant 5 minutes sur chaque face, en les retournant à l'aide d'une pince jusqu'à ce qu'ils soient cuits à cœur.

4 Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur des morceaux de viande.

Étape 5

Préparation de la salade

1 Laver et égoutter la salade à l'aide d'un essoreur.

2 Dans un saladier, fouetter le vinaigre de cidre, la sauce soja, le miel et l'huile de sésame jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

3 Ajouter les feuilles de salade et mélanger délicatement.

Étape 6

110 g **Mesclun**
1 c. à soupe **Vinaigre de cidre**
1 c. à soupe **Sauce soja**
2 c. à soupe **Miel**
2 c. à soupe **Huile de sésame**

Dressage

1. Découper le porc en morceaux.
2. Former un monticule de riz dans chaque assiette.
3. Déposer les tranches de filet de porc, répartir le mesclun à côté.
4. Servir bien chaud.