

les recettes d'Alice

Travers de porc caramélisés



4 personnes



Barbecue



été



Économique



30 minutes



20 minutes



Facile

INGREDIENTS

- 1,500 kg de travers
- 3 c à s de sauce de soja
- 20 dl de bouillon volaille
- 2 C à c de sucre
- laurier
- 2 c à s de vinaigre de vin
- 2 gousses d'ail haché
- 2 c à s de miel

MATERIEL NECESSAIRE

Barbecue/ pince

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Mettre le laurier dans de l'eau jusqu'à ébullition
- Puis y faire blanchir les travers de porc et les déposer sur du papier absorbant
 - Faire une marinade vinaigre + miel + l'ail + sucre
 - bien enrober la viande de cette marinade
 - Déposer les travers dans un plat et y rajouter la sauce de soja + le bouillon + sel
 - Déposer sur le barbecue ou au four très chaud et attendre que le porc se caramélise et que le dessus se mette à frétiler
 - terminer en rajoutant du poivre noir avant de servir

CONSEILS ET ASTUCES

les recettes d'Alice

Sauce barbecue Maison



1 saucière



Traditionnel



Plat annuel



Économique



10 minutes



20 minutes



Facile

INGREDIENTS

- 1 dL de vin blanc ou de bouillon dégraissé,
- 1 dL de sauce Worcestershire,
- 1 cuiller à café de moutarde,
- 1 petit bouquet de thym, Persil,
- 6 cs d'huile d'olive,
- 2 gousses d'ail, 2 oignons,
- 180 g de concentré de tomates,
- 4 cs de vinaigre de cidre,
- 4 cs de miel liquide,

MATERIEL NECESSAIRE

PREPARATION ET REALISATION

1 Mettre l'huile au feu dans une grande casserole ajouter les oignons finement hachés .et faites-les blondir.

Ajouter le concentré de tomates et le vinaigre. Porter à ébullition pendant deux minutes.

Ajouter le vin blanc et la sauce anglaise. Ajouter le bouquet, le miel, l'ail haché, la moutarde. Bien mélanger.

Laisser mijoter 15 minutes.

Saler et poivrer fortement. Jeter une petite pincée de poivre de Cayenne dans cette mixtur

CONSEILS ET ASTUCES

Vous servirez cette sauce onctueuse et très relevée, tiède ou froide .Elle accompagne idéalement les spare-ribs

Alice Délice

Alice Délice