

Porc aux abricots

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 606.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 0.5 cc Cumin
- 3.0 cs Vinaigre de vin
- 100.0 gr Abricot sec
- 1.0 cc Gingembre
- 2.0 u Oignon
- 0.5 cc Cannelle
- 500.0 gr Echine de porc
- 100.0 gr Raisin sec
- 50.0 cl Eau
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 3.0 cs Miel

Au coeur des Saveurs Orientales...

Préparation viande

Découper en en gros cube la viande.

Préparation fruits et legumes

Mettre à gonfler dans un bol les abricots et les raisins secs avec de l'eau chaude (recouvrir les fruits d'eau). Eplucher et découper fine lammelle les oignons.

Préparation du plat

Faire suer les oignons dans une cocotte pouvant aller au four. En parallèle, faire dorer les cubes de viande dans une autre poêle. Une fois dorés les incorporer dans la cocotte où les oignons sont entrain de suer.

Déglacer la poêle de cuisson avec le vinaigre puis le verser dans la cocotte.

Rajouter le miel et les épices dans la cocotte, mélanger puis rajouter l'eau.

Saler, poivrer.

Egoutter les fruits gonflés puis les ajouter dans cocotte.

Cuisson

Recouvrir le plat d'un papier alu, puis le mettre au four pendant 2 heures.

Suggestions:

Servir avec des pâtes fraîches ou des pommes de terre vapeur.