

Travers de porc à la plancha sauce américaine

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 1,015 Kcal

Charge glycémique par portion: 3.87

Les ingrédients

- 1.0 kg Travers de Proc
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 cs Vinaigre de cidre
- 2.0 cs Miel
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 cc Moutarde
- 1.0 cc Ketchup
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation de la marinade

Dans un saladier, mélangez: l'ail épluché et écrasé, la moutarde, le vinaigre, le ketchup, le miel, l'huile, et assaisonnez à votre convenance. Mélangez bien.

Préparation de la viande

Mettez les travers de porc dans cette marinade, retournez les plusieurs fois, puis couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au frais pendant 1hr.

Cuisson

Faites chauffer la plancha et laissez cuire les travers au moins 20 minutes, en les retournant régulièrement.

Présentation

A proposer avec des crudités.