

# 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.