



Flanc de porc à l'hawaïenne avec riz à l'ananas

 PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON: 5 HR 15 MIN

Donnez à votre cuisine une allure tropicale avec cette recette de flanc de porc à l'hawaïenne avec riz à l'ananas.

Notre recette de flanc de porc à l'hawaïenne avec riz à l'ananas est rehaussée d'ananas frais, de gingembre haché, de sauce sriracha et d'autres ingrédients.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

12 PORTIONS

- 3 tasses de bouillon de poulet avec 25 % moins de sodium, divisées
- 3 tasses d'ananas frais coupé (morceaux de 1/2 po), divisées
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de gingembre haché
- 1 tasse de ketchup aux tomates HEINZ
- 1/4 tasse de sauce Worcestershire LEA & PERRINS
- 2 c. à thé de sauce Sriracha (sauce piquante au piment)
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 flanc de porc (3 lb ou 1,4 kg)
- 2 tasses de riz brun instantané, non cuit
- 1 tasse de poivrons rouges hachés
- 2 oignons verts, tranchés

Que dois-je faire ?

Étape 1

Passer 1 t du bouillon de poulet, 2 t des ananas, l'ail et le gingembre au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajouter le ketchup, la sauce Worcestershire, la sauce sriracha et la fécule de maïs; bien mélanger.

Étape 2

Mettre la viande dans un plat peu profond. Verser 1 1/2 t de la sauce à l'ananas préparée sur la viande. Laisser mariner 2 h au réfrigérateur. Entre-temps, porter à ébullition le reste de la sauce à l'ananas dans une casserole, en remuant constamment; cuire et remuer 1 min. Retirer du feu; laisser refroidir.

Étape 3

Chauffer le barbecue pour la cuisson indirecte, en allumant un seul brûleur. Fermer le couvercle; chauffer à 350 °F.

Étape 4

Retirer la viande de la marinade; jeter la marinade. Mettre la viande, côté gras vers le haut, sur la partie éteinte de la grille. Griller de 2 h 30 à 3 h ou jusqu'à ce que la viande soit tendre et bien cuite (150 °F).

Étape 5

Entre-temps, réserver 1/2 t de la sauce à l'ananas cuite pour accompagner la viande cuite; réfrigérer jusqu'à l'utilisation. Mélanger le reste de la sauce à l'ananas avec le riz, les poivrons, le reste du bouillon de poulet et le reste des ananas; mettre le mélange au centre d'une grande feuille de papier d'aluminium épais dont les côtés ont été relevés. Replier la feuille de papier d'aluminium pour former une papillote. Réfrigérer jusqu'au moment de griller.

Étape 6

Retirer la viande du barbecue; couvrir. Laisser reposer 15 min. Entre-temps, mettre la papillote sur la grille du barbecue, au-dessus du côté allumé; griller de 12 à 15 min ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.

Étape 7

Pratiquer des incisions dans le papier d'aluminium avant d'ouvrir les papillotes pour permettre à la vapeur de s'échapper. Défaire le riz à la fourchette. Ajouter les oignons; mélanger légèrement.

Étape 8

Couper la viande en tranches fines, contre le grain; mettre dans une assiette. Arroser de la sauce à l'ananas réservée. Servir avec la préparation de riz.

Conseils des Cuisines Kraft

Laisser reposer la viande : pourquoi et combien de temps

Il faut laisser reposer la viande rôtie ou grillée en la couvrant de papier d'aluminium, sans serrer, avant de la servir. Pendant la cuisson, les jus de la viande se concentrent près de la surface. Le temps de repos permet aux jus de se redistribuer dans toute la pièce et empêche les jus de s'en échapper lorsqu'on la coupe. Les côtelettes de porc et les biftecks individuels doivent reposer 5 min ou moins. Les pièces de viande de 2 lb (900 g) ou plus doivent reposer environ 10 min. Les rôtis doivent reposer de 10 à 20 min, selon leur taille.

Présentation suggérée

Pour composer rapidement un repas de semaine savoureux, accompagnez ce plat d'une salade verte.

Nutrition

Calories	370
% valeur quotidienne	
Matières grasses 20 g	31 %
Matières grasses saturées 7 g	35 %
Cholestérol 75 mg	
Sodium 410 mg	17 %
Glucides 25 g	8 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 8 g	
Protéines 22 g	
Vitamine A	10 %
Vitamine C	40 %
Calcium	4 %

Propos culinaires

Le flanc de porc est vendu entier ou en tranches. Pour cette recette, nous vous recommandons d'utiliser un flanc de porc qui n'a pas déjà été coupé en tranches. Vous le trouverez dans les magasins entrepôts, les magasins de spécialités ethniques ou les plus grands supermarchés. Si le rayon des viandes de votre détaillant n'offre pas de flanc de porc, demandez au gérant s'il peut en commander pour vous.

Remarque

Vous pouvez faire mariner la viande savoureuse 24 h tout au plus avant de la griller comme indiqué.

Fer

6 %

Portions

12 portions de 1/12 de la recette chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.