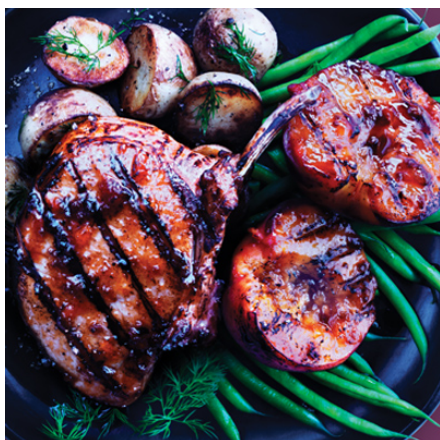


metro



Porc grillé au miel et à l'ail avec pêches

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:12 CUISSON | 0:52 TEMPS TOTAL

Ingrédients

4 Côtelettes de porc avec os (longe)

341 ml Sauce miel et ail VH

30 ml (2 c. à soupe) Confiture à la pêche (facultatif)

4 Pêches mûres, coupées en deux et dénoyautées

Préparation

Couper le gras sur les contours des côtelettes jusqu'à une épaisseur de 3 mm (1/8 po); entailler ensuite le gras à chaque intervalle de 2,5 cm (1 po) pour éviter qu'il ne frise.

Placer les côtelettes dans un plat peu profond, en une seule couche.

Verser la sauce miel et ail sur le porc, en en réservant 75 ml (1/3 tasse), et en tournant la viande de façon à ce qu'elle soit bien couverte.

Couvrir et mariner 30 minutes.

Retirer le porc de la marinade avant de la jeter.

Enfiler 2 moitiés de pêche sur chaque brochette.

Mélanger le restant de la sauce miel et ail avec la confiture à la pêche (s'il y a lieu) pour créer le bouillon.

Vaporiser de l'enduit antiadhésif pour grillades sur le barbecue; chauffer à feu moyen-vif.

Placer les côtelettes et les brochettes de pêches sur la grille du barbecue.

En badigeonnant à l'occasion avec la sauce, faire griller les côtelettes et les brochettes, en les retournant deux fois, jusqu'à

ce que la viande ne soit plus que légèrement rosée et que les pêches soient dorées, environ 12 minutes.

. Faire cuire à couvert, sauf lorsque vient le temps de badigeonner.

Servir avec la sauce restante, s'il y a lieu.

Conseil:

Faites preuve de prudence lorsque vous achetez du porc assaisonné; les supermarchés utilisent souvent cette méthode de saumurage pour humidifier la viande.

Cette méthode tend à empêcher le porc d'absorber la marinade.

Source : V-H

Mentions légales

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
