

Travers de porc grillé à la plancha



Ingrédients

1kg200 de travers de porc
4 c à s de ketchup épicé
3 c à s de soja
2 c à s de vinaigre
1 c à dessert de purée de piment
1 c à s du sirop d'érable
1 c à s d'huile d'olive
2 gousses d'ail, hachés très finement

Préparation

Faire la marinade si possible la veille
Mélanger tous vos ingrédients, bien enrober vos travers de porc
Les mettre dans un plat recouvert d'un film alimentaire ou une boîte avec couvercle

Cuisson

20 à 25 minutes sur une plancha à température moyenne

Servir avec des brochettes de légume

Aubergines, courgettes, poivrons rouge et gros champignons de Paris
Laver et couper en gros dès vos légumes
Les faire précuire en les grillant à la plancha
Les débarrasser et les laisser un peu refroidir
Monter les brochettes en alternant les légumes
Les faire cuire en les passant au pinceau en cours de cuisson d'une huile d'olive parfumée au Thym, romarin, ail, jus de citron, sel, poivre.