

Travers de porc marinés et grillés



Ingrédients : pour 2 personnes

- 6 travers de [porc](#)
- 6 cuillères à soupe de [ketchup](#)
- 1 cuillère à soupe de [moutarde](#) forte, 3 cuillères à [café](#) de [miel](#)
- 3 cuillères à [café](#) de [sauce](#) soja sucrée, 2 cuillères à [café](#) de [piment](#) de Cayenne
- 2 cuillères à [café](#) de [paprika](#), 4 gousses d'ail hachées
- 1 cuillères à soupe de [sucre](#) roux, cuillères à [café](#) de fécule de [pomme](#) de terre
- 1 cuillère à [café](#) de l'huile d'olive
- Sel, [poivre](#) du moulin

Réalisation

1. Dans un saladier mettre tous les ingrédients de la marinade. Bien mélanger.
2. Ajouter les travers de porc. Bien enrober la viande avec la marinade. Laisser reposer au frais minimum 1h30.
3. Préchauffer le four à 190°. Déposer la viande dans un plat. Laisser cuire une demi-heure. Pour finir

Ensuite cuire les travers de porc en mode grill une vingtaine de minutes. [Badigeonner](#) la viande avec la marinade et la retourner à mi-cuisson.