



Plats d'accompagnement

Brochette de porc à la sauce aux myrtilles

Pour 4 personnes.

Ingrédients

800 grammes filets pur de porc
200 grammes de lard fumé
300 grammes de myrtilles
4 oignons (en gros morceaux)
100 grammes de ketchup (aux tomates)
2 cuillères à soupe de miel
2 cuillères à soupe de Maïzena Express
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Dans une casserole, laissez mijoter les myrtilles pendant un quart d'heure dans un petit fond d'eau. Ajoutez ensuite le ketchup et le miel et faites bouillir le tout pendant 5 minutes. Incorporez le Maïzena dans le mélange et faites bouillir pendant encore 2 minutes. Salez, poivrez et laissez refroidir.

Coupez le filet de porc et le lard en gros morceaux et frottez-les vigoureusement avec du sel et du poivre. Enfilez tour à tour des morceaux de lard, de filet de porc et d'oignon sur une brochette. Dorez uniformément les brochettes dans l'huile d'olive, puis glissez-les au four préchauffé à 100 ° pendant 15 à 20 minutes. Servez-les avec de la sauce aux myrtilles et une grosse pomme de terre en robe des champs.

