



Les plats principaux

Filet de porc glacé et salade de carottes et de mangue

Pour 4 personnes.

Ingrédients

800 grammes filets pur de porc
1 cuillère à café poudre de paprika
huile d'olive
poivre
sel

Voor het glazuur

2 cuillères à soupe de beurre
1 gousse de gousse d'ail
2 cuillères à soupe de miel
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillère à café de moutarde
1/2 cuillère à café amidon de maïs
1 cuillère à soupe d'eau

Voor de mango-wortelsalade

1 mangue
2 carottes
1 oignon (rouge)
1 poignée de feuilles de menthe
1 poignée de coriandre
3 cuillères à soupe de sauce soja
3 cuillères à soupe de jus de citron vert
1 cuillère à soupe de sauce chili (sucrée)

Méthode de préparation

Allumez le barbecue. Préparez le glaçage en faisant fondre le beurre dans un poêlon. Ajoutez la gousse d'ail pressée et laissez mijoter. Ajoutez le miel, le vinaigre balsamique et la moutarde. Délayez la fécule de maïs dans 1 cs d'eau, puis versez le mélange dans le poêlon pour épaissir la sauce. Laissez mijoter à feu doux pendant 1 minute.

Assaisonnez le filet de porc avec le paprika, du sel et du poivre. Badigeonnez-le d'huile d'olive et grillez-le pendant 2 à 3 minutes de chaque côté dans la zone chaude du barbecue jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez la viande vers la zone froide, fermez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 15 à 20 minutes. Pendant les 5 dernières minutes de la cuisson, badigeonnez régulièrement la viande de glaçage.

Pendant ce temps, mélangez la sauce soja, le jus de citron vert et la sauce au piment doux. Dans un saladier, mélangez les légumes, la mangue et les épices. Nappez le tout de sauce et mélangez bien.

Retirez le filet de porc du barbecue et laissez reposer 5 minutes sous une feuille de papier aluminium. Servez la viande tranchée, accompagnée de salade de carottes et de mangue.

Ustensiles de cuisine

Barbecue

Poêlon

