



Les plats principaux

Teriyaki de filet pur de porc avec une salade fraîche de pastèque et concombre

Pour 4 personnes.

Ingrédients

800 grammes filets pur de porc
1/2 pastèque
1 concombre
1 oignon rouge
1 bouquet de menthe
1 jus de citron vert
huile d'olive
poivre
sel

Pour la marinade teriyaki

100 millilitres de sauce soja
3 cuillères à soupe de miel
3 cuillères à soupe de vinaigre de riz
1 gousse d'ail
2 cuillères à soupe de gingembre (râpé)
1 cuillère à soupe de graines de sésame

Méthode de préparation

Mélangez tous les ingrédients pour la marinade. Dans celle-ci déposez les filets purs de porc et trempez-les bien dedans. Couvrez et laissez mariner au moins 1 heure au frigo.

Coupez la chair de la pastèque et du concombre en dés. Ciselez l'oignon rouge et hachez la menthe finement. Mélangez le tout avec un filet d'huile d'olive et assaisonnez avec le jus de citron vert, du poivre et du sel.

Grillez la viande sur le barbecue ou dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit bien colorée et cuite à cœur. Cela prend environ 15 à 20 minutes. Pendant que la viande cuit, badigeonnez-la régulièrement avec la marinade.

Après le grill, laissez reposer 5 minutes sous une feuille d'aluminium. Après le grill cuisez la marinade quelques minutes à feu fort. Liez-la éventuellement avec un liant pour sauce.

Coupez la viande en belles tranches. Servez avec la salade pastèque/concombre et la petite sauce.

Ustensiles de cuisine

BBQ ou une poêle

