

## Travers de porc mariné au soja



Plat **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 10 mn

**Cuisson** : 20 mn

*Vous pouvez l'accompagner de polenta. La cuisson peut se faire aussi au barbecue.*

Recette proposée par : Blog [campagneetmer](#)

### Ingrédients

- 1 travers de porc crus
- court-bouillon
- 4 épices
- thym
- laurier
- sel, poivre
- jus d'1 citron (destiné à la marinade)
- 1 cs de sucre de sucre (ou mieux, du miel) (destiné à la marinade)
- 3 cs de ketchup (destiné à la marinade)
- 3 cs de sauce soja (destiné à la marinade)
- 1 verre de petit de vin blanc (destiné à la marinade)
- 2 cs d'herbes de provence (destiné à la marinade)
- sel, poivre (destiné à la marinade)

### Préparation

- 1 La veille, coupez le travers de porc en deux morceaux. Faites-le cuire 5 minutes dans une casserole avec le court-bouillon, le thym, le laurier, les épices, un peu de sel et de poivre. Votre viande sera moelleuse.
- 2 Préparez la marinade en mélangeant dans un récipient creux tous les ingrédients prévus à cet effet. Laissez mariner les côtes quelques heures au réfrigérateur en arrosant de temps en temps.
- 3 Le lendemain, faites griller votre viande sous le grill de votre four en l'arrosant de marinade.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

