

Les p'tits plats de Tiphaine



Travers de porc au miel, et riz complet



difficulté



15 minutes de préparation
20 minutes de cuisson



4 personnes

Les p'tits plats de Tiphaine



ingrédients

- 400g d'ananas
- 200g de riz complet
- 500g de travers de porc
- 1 càs de vinaigre de vin
- 2 càs d'huile de noix
- 2 feuilles de laurier
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de coriandre en poudre
- 2 càs de miel
- 2 branches de persil
- 1 càs de graines de sésame
- Sel, poivre



Les p'tits plats de Tiphaine



préparation

1. Disposez dans un carré de mousseline, l'ail, le laurier et la coriandre. Fermer le tout avec une ficelle et le plonger dans une casserole remplie d'eau bouillante.

2. Y faire cuire le riz suivant les indications sur le paquet.

3. Dans un plat allant au four, disposez les travers de porc, salés, poivrés et découpés en petit morceaux et enfourner à 250°C.

4. Dès qu'ils sont dorés, les sortir du four et réserver.

5. Pendant ce temps, faire chauffer les tranches d'ananas dans une poêle antiadhésive, réserver.

6. Sortir les travers de porc de leur plat, Ajouter le miel, le vinaigre, et parsemer de graines de sésame, puis mélanger et verser la sauce dans un bol.

