

Difficulté 

Viande : Porc

Morceaux : Poitrine

Travers de porc du Limousin sauce barbecue



Recette de Alain LONGEVAL
Restaurant l'Abattoir (87-Limoges)



TEMPS

Préparation : 5 min

Modes de cuisson : à griller ou rôtir

Temps de cuisson : 50 min



PARTS

Recette pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

- 1 kg poitrine de porc
- 10 cl coulis de tomates
- 2 cuillères de ketchup
- 1 cuillère d'huile
- 1 pincée piment d'Espelette
- Sel
- Poivre
- 1 cuillère de miel ou sucre
- 1 cuillère de moutarde
- 2 cuillères de vinaigre de cidre



PRÉPARATION

1. Découper les travers en quatre.
2. Mélanger tout les ingrédients et faites mariner la viande dedans au moins 30 min.
3. Egoutter et faites cuire les travers 45 min au four à 180°C (thermostat 6) ou au barbecue (ou grill) en arrosant de temps en temps avec la marinade.
4. Retourner à mi-cuisson.
5. Vos tendrons sont prêts !

Crédit photo Philippe Pecher