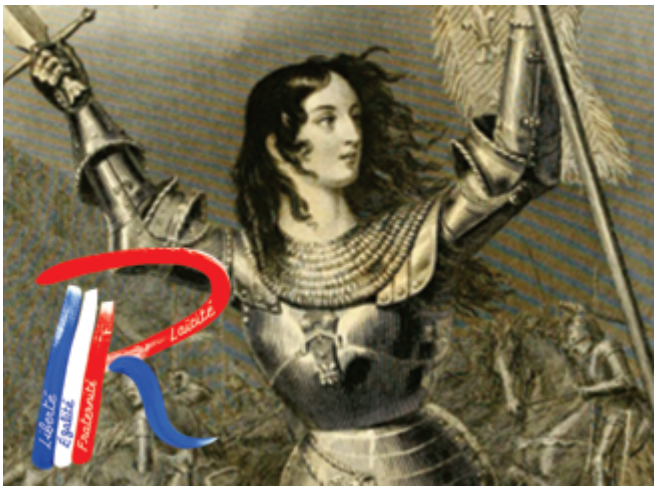
Mangez du porc. Les recettes de Nini : brochettes de porc à la plancha

écrit par Christine Tasin | 13 juillet 2013



Brochettes de porc aux légumes à la plancha

pour 4 personnes

1 morceau de roti de PORC dans l ‘échine (moins sec) 700grs)

1 tranche de lard salé (poitrine de 5cm d ‘épaisseur)

tomates, deux, poivrons verts ou rouges , oignons frais

huile d’ olive et gros sel

romarin si vous aimez

Découper la viande de porc en morceaux et la tranche de lard en lardons de même épaisseur , ainsi que les légumes

enfiler sur deux brochettes en fer ou en bois (meilleure tenue)

- Faire chauffer la plancha à gaz sur les deux feux pendant 5 minutes.
- Passer un peu d’huile avec du papier absorbant.
- Déposer les brochettes sur la plaque.
- Laisser cuire sur chaque face pendant 3-4 minutes.
- La viande et les légumes doivent être bien cuits et croustillant.
- Laisser-les sur la plancha éteinte encore 2 minutes pour que la viande se détende

accompagné d’une bonne salade

d ‘un verre de rouge ou du cidre brut

bon appétit pour vous

kenavo

Breizland