



Porc au miel

Ingrédients

- 800 g de viande de porc (rôti échine)
- 2 oignons
- 6 carottes
- 2 gousses d'ail
- 10 cl d'huile
- 1 cuillère à café de curry
- 4 cuillères à soupe de miel
- 10 cl de sauce soja
- 1 ou 2 branches de thym
- Poivre
- Sel

Matériel

- 1 planche à découper
- 1 couteau à découper
- 3 assiettes
- 1 grande poêle
- 1 couvercle assez grand pour la poêle
- 1 couteau économe
- 1 verre
- 1 balance
- 1 verre mesureur

Technique

- Sur la planche, couper la viande en dés.
- Eplucher les oignons et les couper en petits morceaux sur une assiette.
- Eplucher les gousses d'ail et les écraser sur une assiette avec le fond du verre;
- Peler les carottes et les couper en bâtonnets de 4 à 5 cm de long dans une assiette.

- Verser l'huile dans la poêle.
- Faire dorer les oignons à feu doux.
- Saupoudrer de thym.
- Ajouter les carottes, les dés de viande, le miel, l'ail écrasé, le poivre.
- Remuer jusqu'à ce que la viande soit dorée.
- Ajouter la sauce soja.
- Couvrir et cuire à feu doux pendant 1/4 d'heure.

Truc du chef

- Goûter, il faut parfois saler un peu.

Suggestions

- Servir avec du riz créole.
- Présenter dans un plat creux avec la viande au centre du riz.