

# LA CUISINE DES ÉPICES

— Mélanges d'épices créatifs & savoureux —

★ Fiche recette ★

## TRAVERS DE PORC DORÉS ET MOELLEUX... MARINADE TOUTE PARFUMÉE (SANS HUILE !)

*Recette estivale à partager, facile et délicieuse !*

*Pour réaliser cette recette, nous vous proposons de préparer une marinade sans huile à base de sel et d'épices ! Cette fabuleuse technique de marinade "sèche" est utilisée depuis très longtemps aux Etats Unis et au Canada car elle permet de parfumer de façon incroyable et naturelle toutes les viandes mais aussi les poissons & crustacés. Ici, vous verrez que vos travers de porc seront dorés et croustillants à l'extérieur, tout en restant moelleux à l'intérieur...et délicieusement parfumés à cœur !*

*Cette marinade sans huile peut aussi bien être utilisée pour des cuissons au barbecue, à la plancha, au grill, au four...*

### CE QU'IL VOUS FAUT :

- ▶ 1kg de travers de porc
- ▶ 1 grosse cuil. à café bombée de **SEL FOU** de La Cuisine des Epices : une délicieuse composition d'épices confites dans le sel... Ce sel servira de base pour réaliser votre marinade
- ▶ 1 grosse cuil. à café bombée de **ÉPICES BARBECUE** de La Cuisine des Epices : un mélange d'épices incroyablement parfumé pour vos marinades, cuissons au barbecue, à la plancha, au four, grill...
- ▶ 1 grosse cuil. à s. de gros sel de Guérande
- ▶ 1 grosse cuil. à s. de sucre cassonade
- ▶ Huile d'olive

### PREPARATION :

**4 à 5 heures avant, préparer votre marinade en réalisant votre "sel à frotter" :**

1. Mélanger les sels + le sucre + les épices Barbecue soigneusement.
2. Préparez vos travers de porc : libérez les os en retirant la fine peau (ou pellicule) qui tapisse les travers en la décollant dans un coin et en tirant. Le mieux est de s'aider avec un morceau d'essuie tout si les doigts glissent.
3. Frottez et massez dans le détail les travers de porc avec votre mélange sel + sucre + épices. Mettre dans un plat et couvrir avec du film alimentaire. Laisser mariner au frais 2 à 3 heures au réfrigérateur, puis sortir le plat 1 à 2 heures avant cuisson.

**La cuisson au barbecue :**

4. Ôtez le sel superflu de vos travers de porc marinés et arrosez-les d'un peu d'huile. Une fois votre barbecue en route et les braises bien rouges...placez vos travers de porc sur la grille. Cuire doucement, pas trop près des braises si vous avez la possibilité de régler la hauteur de votre grille.
5. Cuisson : comptez une bonne trentaine de minutes...en retournant à mi-cuisson. A vous d'évaluer la cuisson, tout dépend de votre barbecue et de l'intensité de vos braises. Certains morceaux de travers de porc sont également plus épais que d'autres, il vous faudra donc nécessairement adapter le temps de cuisson.

Cette simple recette est un délice. La viande est cuite à cœur, moelleuse avec une saveur de noisette assez inexplicable... Et surtout, pas du tout trop salée ! Cette technique de marinade est très répandue (nous l'utilisons à la maison depuis plusieurs années) et bien connue des amateurs de barbecues car elle apporte une saveur inimitable aux pièces à griller !

Et bon appétit bien sûr ☺



Photographie non libre de droit. Reproduction d'une œuvre sur le site www.lesepicesorient.fr non autorisée.

LA CUISINE DES ÉPICES

— Mélanges d'épices créatifs & savoureux —

© La Cuisine des Epices : copie/reproduction non autorisée.

Retrouvez tous nos conseils d'utilisation sur chaque fiche produit de notre boutique : [www.lacuisinedeseepices.fr](http://www.lacuisinedeseepices.fr)

Retrouvez des  
centaines de recettes  
sur notre blog  
[www.lesepicesorient.fr](http://www.lesepicesorient.fr)

