

# Travers de porc au four, miel et soja

Bonjour à toutes et tous

Bien que nous nous fournissions majoritairement auprès de producteurs locaux et moins en supermarché, mon mari et moi avons vu la montée des prix s'incruster peu à peu sur les étiquettes. Un euro par-ci, un euro par là, voir plus pour certains produits. Cela nous a conduit à réviser la composition du panier de courses, avec un regard particulier sur la viande. Mes gourmands ont accepté de se tourner vers des morceaux moins onéreux pour limiter les frais.

Sous conseil de notre boucher, courant de l'été, j'ai en particulier essayé de cuisiner **le travers de porc**. C'est un morceau correspondant aux côtes de l'animal présentes au niveau de la cage, généralement peu onéreux sur les étals. Trouver une recette qui pourrait plaire n'a pas été compliqué, car ce morceau se cuisine laqué avec de la sauce soja et du miel. J'ai trouvé sur Papilles & Pupilles une méthode de cuisson douce devant préserver le moelleux et me suis lancée.

A la dégustation, chacun y a trouvé son bonheur, entre le laquage un peu sucré et la possibilité de déguster le morceau avec les doigts. Sans qu'il les placer dans les « top plats » (qui utilisent un morceau à 25 euros/kg ou plus), ils ne sont pas contre une voire des itérations. Autant vous dire que je l'ai remis au « programme » de Septembre.

Alors que vous devez vous aussi être dans les dépenses de la rentrée, je voulais partager avec vous cette idée de travers de porc laqué. Peut être cela vous inspirera pour un menu un de ces quatre, ou plus tard dans l'année. Bonne journée !



- TRAVERS DE PORC LAQUÉ -  
SOJA & MIEL



# Recette : Travers de porc au four, miel et soja

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 4 heures

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1kg de travers de porc
- 8 cuillérées à soupe de sauce soja
- 3 cuillérées à soupe de miel
- 1 échalote
- 3 cuillérées à soupe d'huile d'olive ou de colza
- 1 cuillérée à soupe de maïzena
- poivre

## Réalisation

- Épluchez puis hachez l'échalote. Dans un bol, mélangez la sauce soja, le miel, l'huile, la maïzena, un peu de poivre, 3-4 cuillérées à soupe d'eau et l'échalote hachée.

- Badigeonnez la viande de la marinade, puis placez dans un plat et laissez mariner toute une nuit.
- Le lendemain, faites cuire au four à 120° pendant 3H30.
- N'hésitez pas au cours de la cuisson, à venir remettre du jus sur le morceau de viande afin de former un beau laquage.
- Servez ce travers de porc laqué, en découpant entre les côtes.

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits

---

#### **Astuces :**

- Accompagnement de : Pommes de terre sautées, frites, champignons sautés au soja, ou galettes de courgette.
  - Variante : Vous pouvez ajouter des épices dans la marinade si vous appréciez.
-