



Porc au barbecue, salade de chou et yogourt



Préparation du porc au barbecue

Pour le mélange d'épices pour spare ribs, hacher tous les ingrédients jusqu'au chili compris avec le robot de cuisine. Les mélanger ensuite avec le sucre brun et le sel marin. Préparer la saumure avec le sel et l'eau, puis l'injecter dans le cou de porc avec une seringue. Frotter le cou de porc avec le mélange d'épices, puis mettre la viande sous vide et la laisser macérer pendant 24 heures. Ensuite, la faire cuire sous vide pendant 16 heures à 65 °C dans le four à vapeur. Pour le glaçage, mélanger tous les ingrédients et faire réduire à feu moyen jusqu'à obtenir un liquide sirupeux. En badigeonner les portions de viande et glacer au four pendant 5 minutes.

Rezept für 4

Ingrédients pour le porc au barbecue

1 cou de porc

Saumure:

35 g de sel à saumure

250 ml d'eau

Mélange d'épices pour

spare ribs:

150 g de grains de poivre noir

10 g de graines de coriandre

25 g d'ail séché

25 g de baies de genièvre

12 g de chili

190 g de sel marin

190 g de sucre brun

Glaçage:

125 g de sucre brun

0,5 l de ketchup (ou de

chutney de tomates)

100 ml de vinaigre

balsamique de pomme

75 ml de sauce au soja

125 g de miel

Sel



Préparation de la crème au yogourt

Mettre le yogourt au congélateur pendant toute une nuit. Le suspendre congelé dans un linge jusqu'à ce que toute l'eau s'écoule et que le yogourt devienne un peu plus ferme. Moudre finement les épices dans un mortier et en assaisonner le yogourt en ajoutant aussi un peu de sel.

Préparation des tomates séchées

Blanchir les tomates pendant 5 secondes dans l'eau bouillante et les passer aussitôt sous l'eau glacée. Peler les tomates, les couper en 8 quartiers et retirer l'intérieur. Les faire mariner avec le reste des ingrédients, les poser sur une plaque et les faire sécher au four à chaleur tournante à env. 90 degrés pendant 1 h 30.

Préparation de la salade de chou

Couper le chou en julienne très fine et l'assaisonner avec les autres ingrédients.

Ingrédients pour la crème au yogourt

250 g de yogourt à la grecque
1 g de graines de moutarde
1 g de carvi
1 g de cumin
1 g de graines de fenouil
Sel

Ingrédients pour les tomates séchées

2 tomates charnues
1 gousse d'ail
1 branche de thym
Sel, sucre, huile d'olive

Ingrédients pour la salade de chou

1 chou blanc
Vinaigre balsamique blanc
Huile d'olive
Sel