

TRAVERS DE PORC AU BARBECUE

1 ou 2 kg de travers de porc

10 c à s de miel

2 caïeux d'ail

2 citrons

8 c à s de sauce soja

2 c à s de sauce Worcestershire (ou une sauce barbecue)

12 c à s de ketchup

4 c à s de xérès ou vinaigre de vin

2 c à s de sucre en poudre

2 c à s de mélange 4 ou 5 épices.

Marinade : mélangez le miel, l'ail pelé et écrasé, le jus des citrons, la sauce Worcestershire, la sauce soja, le ketchup, le xérès et les 4 épices.

- Placer les travers dans une cocotte-minute, les recouvrir d'eau froide ajouter une pincée de thym et laurier et un peu de sel, porter le tout à ébullition pendant 10 mn, sortir aussitôt les travers, afin qu'ils refroidissent.

Mélanger les ingrédients de la marinade.

Tartiner ensuite la viande de marinade, recouvrir les travers avec le reste de la marinade, mettre le tout au frigo pour la nuit. Y'à plus qu'à faire griller.

PS : mettre la grille du barbecue le plus haut possible, et badigeonner la viande de temps à autre avec le reste de marinade contenu dans le plat.

*Personnellement je préfère précuire les travers avant de les faire griller sur le barbecue, cela évite de trop faire brûler la viande marinée.