

Recette Grillades de Porc Marinées

Ingrédients pour 6 personnes :

6 côtes de porc dans l'échine

6 tranches de poitrine de porc fraîche d'1 cm d'épaisseur

1 oignon

2 gousses d'ail

3 pincées d'herbes de Provence

1 pincée de paprika

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 gouttes de Tabasco

Fleur de sel de Guérande

Poivre

Préparation

- Préparez la marinade en mélangeant :

1 oignon émincé

2 gousses d'ail écrasées

3 pincées d'herbes de Provence

1 pincée de paprika en poudre

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 gouttes de Tabasco.

- Dans un grand plat disposez vos tranches de viande de manière à ce qu'elles ne se chevauchent pas.

- Etalez au pinceau alimentaire la marinade dessus, retournez les grillades et arrosez-les de nouveau.

- Laissez mariner au moins une heure.

- Faites-les griller au barbecue (ou au grill) pendant environ 5 minutes de chaque côté en les arrosant régulièrement de marinade.
- Salez et poivrez lorsque les grillades de porc sont cuites.