BROCHETTES DE PORC MARINÉ

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600 g de filet de porc.
- 200 g de lard de poitrine fumé.
- 2 rognons de porc.
- 4 tranches d'ananas au sirop.
- 2 oignons.
- 1 poivron.
- 2 ou 3 tomates.
- Quelques feuilles de laurier.
- 1 verre d'huile d'olive.
- 1 jus de citron.
- 1 cuillerée à soupe de miel liquide.
- Un peu de paprika doux.
- Quelques pincées de poivre de Cayenne.
- 1 branche de romarin.
- Sel et poivre du moulin.

LA RECETTE

1. Dans un plat creux, battez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le miel liquide, 1 ou 2 pincées de poivre de Cayenne, un peu de paprika et du sel.

2. Coupez le filet de porc en gros cubes. Détaillez le lard en lardons et les rognons en plusieurs morceaux après leur avoir enlevé la graisse et les nerfs de l'intérieur. Déposez ces morceaux de viande dans la marinade et laissez mariner pendant 2 heures au frais, mais pas dans le réfrigérateur.

3. Pendant ce temps, épluchez les oignons et coupez-les en quartiers. Rincez les tomates et faites-en de même. Rincez le poivron, enlevez son pédoncule et ouvrez-le en deux. Enlevez les graines et les parties blanchâtres de l'intérieur. Détaillez la chair en lanières.

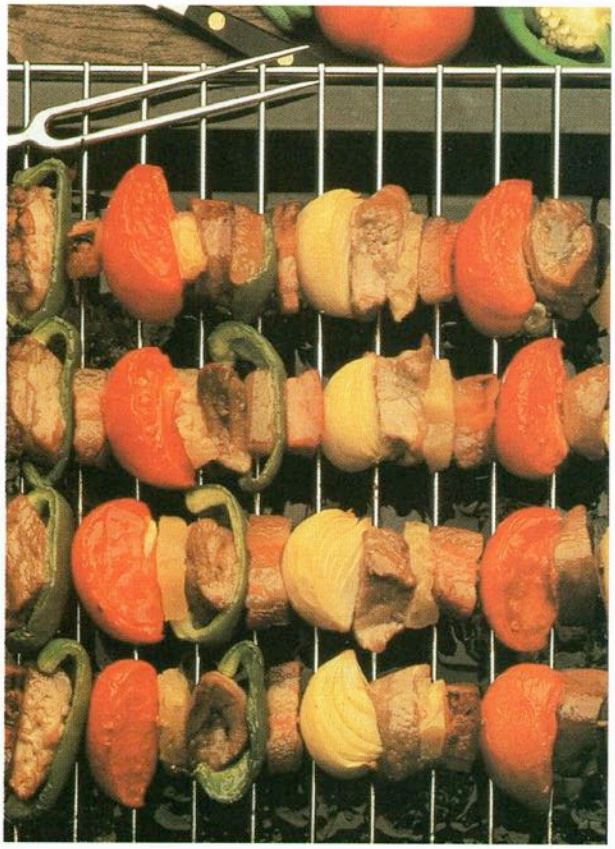
4. Coupez les tranches d'ananas en morceaux. Coupez les feuilles de laurier en 2 ou 3.

5. Le moment venu, retirez les morceaux de viande de la marinade et réservez celle-ci.

6. Composez les brochettes en faisant alterner 1 lardon, 1 morceau de viande, 1 légume, 1 morceau de viande, 1 morceau d'ananas, 1 morceau de viande, 1 quartier d'oignon, 1 petit morceau de feuille de laurier, etc.

7. Préchauffez le gril.

8. Lorsque les brochettes sont prêtes, trempez la branche de romarin dans la marinade et badigeonnez-en les brochettes.



9. Faites griller les brochettes, juste sous le gril, pendant une vingtaine de minutes. Tournez-les souvent et badigeonnez-les à chaque fois de marinade.

10. Servez chaud dès la sortie du four.

LES CONSEILS DU CHEF

Lavez longuement les rognons de porc après les avoir ouverts en deux.

Accompagnez ces brochettes de pommes de terre cuites au four ou d'une purée de pommes de terre ou de riz cuit à la créole.

LES VINS OU LES BOISSONS

Un coteaux du Languedoc rouge.

Recette exotique

Pour tous les jours

Temps de préparation

Temps de cuisson

Degré de facilité

Dépense à prévoir

Valeur diététique