Les pièces de porc bio miel et moutarde

Les ingrédients pour 2

2 pieces de porcs (cotes, echines)
2 gousses d ail
2 cs de moutarde
4 cs de miel
Un fond d huile
Sel poivre

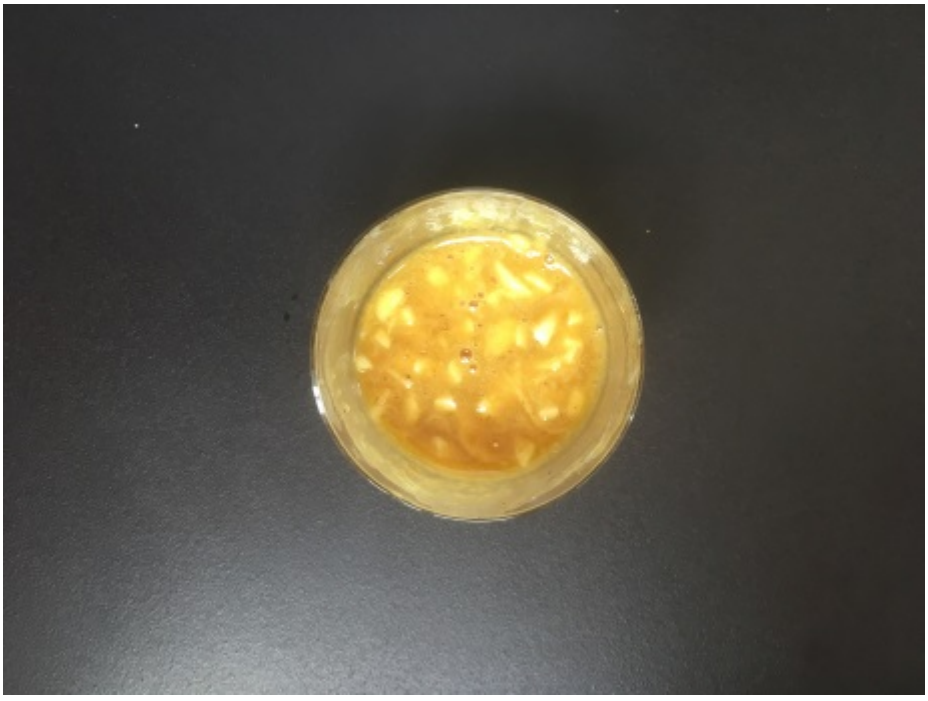
Préparation 5 mins Cuisson 10/15 mins Difficulté 1





La marinade

On mélange la moutarde, le miel, l’ail bio émincé, on émulsionne, et c’est bon.



On badigeonne généreusement les pièces de porcs bio, sur les deux faces, et on les laissent 30 mins minimum s’imprégner.

Le sucre du miel et la force de la moutarde vont venir aromatiser notre viande qu il n y aura plus qu’à saisir.





On met un fond d huile dans une poêle à feu vif 7, on saisit 3/4 minutes la viande bio sur chaque face , on baisse ensuite la température à 5, et on laisse cuire ensuite 5 minutes de chaque côté.

On sert avec une cuillère de sauce, de bons légumes frais, ou comme ici avec un boulgour carottes et coriandre, le tout bio.