



Echine de porc au drôle de caramel

Pour 4 enfants (environ 12 ans) :
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients :
400 g d'échine de porc
4 carottes
1 bâton de caramel dur
1 cuillère à café de miel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Valeur énergétique : 236 kcal/personne, 985 kJ/personne

Taille l'échine de porc en petits morceaux. Dans une poêle, fais dorer la viande dans l'huile, puis ajoute le miel. Laisse caraméliser légèrement, recouvre d'eau, assaisonne, ajoute le caramel et laisse cuire 20 min sur feu moyen. A l'aide d'un économe, épluche les carottes, puis taille-les en étoile à l'aide d'un zesteur. Fais cuire les carottes 5 min à l'eau bouillante salée. Ajoute la moitié des carottes à la viande et laisse cuire encore 10 min, jusqu'à ce que la viande soit fondante et la sauce légèrement épaisse. Sers avec du blé et les carottes restantes.

Astuce du chef :

Amuse-toi en remplaçant le bâton de caramel par du nougat blanc : ses cacahouètes, ses pistaches et ses amandes viendront apporter du croquant à cette recette sucrée-salée.

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

