

Filet de Porc Lardé au Chou Fleur

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 30 min

Ingrédients:

- FILET(S) DE PORC	450g
- LARD PETIT DEJEUNER	10-12 tranches
- CASSONADE BRUNE	1 c à café
- CUMIN EN POUDRE	1/2 c à café
- POIVRE DE CAYENNE	1 pincée
- PAPRIKA	2 c à café
- CHOU-FLEUR	1/2
- SAUCE BBQ	3 c à café
- HUILE D'OLIVE	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Détachez les bouquets de chou-fleur et faites-les cuire dans de l'eau bouillante le temps nécessaire. Egouttez. Réservez.
- Mélangez les épices dans un petit récipient creux : cumin, cassonade, paprika, poivre de Cayenne, sel et poivre.
- Badigeonnez le filet de porc de ce mélange d'épices.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Etalez les tranches de lard côte à côte (avec un petit recouvrement) pour roulez-les autour du filet de porc épicé.
- Déposez-les dans un plat allant au four.
- Répartissez le chou-fleur précuit autour de la viande lardée. Saupoudrez le tout du reste d'épices.
- Arrosez le chou d'un filet d'huile d'olive.
- Nappez la viande avec la sauce barbecue.
- Enfournez pour 40 minutes.
- A la sortie du four, coupez la viande en tranches et accompagnez du chou-fleur.

Remarque:

Servez avec une sauce blanche aux dés de carottes (DI-265).

