

P3 (Porc Parfumé Portugais)



Ingédients

- 400 g de porc gras (échine)
- 200 ml de vin blanc sucré (Loupiac pour moi)
- 100 ml de vinaigre (j'ai mis 50/50 Melfor et vinaigre de cidre)
- 8 grosses gousses d'ail, coupées en fines tranches
- 1 petite branche de thym
- Quelques grains de poivre noir
- 1 cuillère à café de gros sel

Dans un récipient avec couvercle, mélanger le vin, le vinaigre, le sel. Ajouter la branche de thym, les grains de poivre et les gousses d'ail coupées en lamelles.

Mélanger, puis ajouter la viande coupée en morceaux. Mélanger à nouveau, fermer hermétiquement (sinon ça va parfumer votre frigo et aussi tout son contenu) et laisser mariner 3 à 4 jours.

En principe, il faut retourner la viande une fois par jour, j'avoue ne pas avoir pensé à la faire.

Le mieux est de faire cuire la viande la veille afin de pouvoir dégraissier, car ça fait tout de même énormément de gras.

Déposer la viande et la marinade dans une cocotte en fonte, couvrir et laisser cuire à 120°C une heure, voire une heure et demie. Laisser refroidir dans le four, puis mettre au frigo pour une nuit (ce qui permettra à la graisse de durcir).

Le jour J : retirer la graisse figée. Deux options : en mode #legrascestlavie on garde la graisse pour faire revenir des patates en accompagnement, en mode #healthy, on jette et on mange avec une salade pour se donner bonne conscience.

Comme dit plus haut, on peut manger ce plat chaud ou froid, donc à vous de voir comment vous voulez le déguster. J'ai un gros faible pour la version froide, mais ça n'engage que mes papilles ;o)