

Lomo fresco con Miel de naranja y pequeña Ensalada.



Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 rôti de porc d'environ 800 gr (le moins gras possible).
- 2 cuil à café de Paprika.
- 2 cuil à café de Piment fort.
- 1 cuil à café d'Ail semoule.
- 3 cuil à café d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
- 1 sachet de mélange de jeunes pousses.
- 3 Oranges BIO.
- 2 cuil à café de Miel d'oranger *Margalef*
- Sel.

Préparation:

Pour le lomo:

- Frotter au sel le rôti de porc sauf les 2 extrémités.
- Réserver au frais 1 heure.
- Dans un bol, verser le paprika, 1 cuil à café de piment et 2 cuil à café d'huile d'olive, mélanger bien.
- Réserver au frais 1 heure.
- Sortir le rôti de porc, laver-le pour enlever l'excès de sel.
- Sécher le bien.
- A l'aide d'un pinceau badigeonner copieusement le tour du rôti avec la préparation au paprika (vous devez tout mettre même si vous devez vous y prendre à plusieurs fois).
- Réserver au frais pour au moins 1/2 journée.

Pour la sauce vinaigrette à l'orange.

- Presser 1/2 orange.
- Ajouter au jus d'orange 1 cuil à café d'huile d'olive 1 pincée de sel et 1 bonne pincée de piment fort.
- Laisser mariner.
- Prélever les suprêmes des 2 oranges et couper les en deux, vous devez obtenir des 1/2 suprêmes.

Préparation:

- Couper le rôti en fines tranches 3/2 mm d'épaisseur (4 tranches par personne).
- Dresser la salade sur les assiettes.
- Disposer les suprêmes d'orange.
- Assaisonner avec la vinaigrette à l'orange.
- Préchauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Saisir les tranches de lomo sur les deux faces.
- Baisser le feu et les laisser cuire (c'est très rapide).
- En fin de cuisson ajouter le miel, une pincée de piment et laisser glacer.
- Servir aussitôt accompagné d'un filet de sauce au miel sur les tranches de lomo.