

Costelles de Porc Mel i Curry.



Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 Côtes de Porc fermier (côtes premières).
- 1 Citron BIO.
- 4 Cuil à soupe de Miel de Romarin.
- 1 cuil à café de Curry.
- Sel Poivre.
- 4 brins de Romarin frais.

Préparation

La Marinade:

- Dans un bol, râper le zest d'1/2 citron, puis ajouter le jus du citron.
- Ajouter le miel de romarin, le curry, saler et poivrer et bien mélanger.
- Bien répartir la marinade sur les côtes de porc et laisser mariner 1h.
- Sur une plancha ou un barbecue, saisir les cotés de porc de chaque côté.
- Puis poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 5 minutes de chaque côté.
- Servir avec un brin de romarin sur chaque côte de porc.

Conseil:

Vous pouvez proposer comme accompagnement des betteraves cuites râpées.