

SAUTÉ de PORC aux ÉPICES et au CIDRE

Waiting for the sun

<http://waitingforthesun.caladan09.fr/>



Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 10 min + 1h30 au four

INGRÉDIENTS

• 1 kg d'échine de porc coupée en cubes • 4 oignons • 2 càs de miel • 1 càc de quatre-épices • 50 cl de cidre brut • 6 pommes • sel, poivre, huile d'olive

RÉALISATION

Préchauffer le four à 200°C. Faire revenir les morceaux de viande dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive, ajouter les oignons pelés et émincés, le quatre-épices, un peu de sel et de poivre et le miel. Laisser cuire quelques minutes et lorsque le tout est bien doré, ajouter le cidre. Verser dans un grand plat pouvant passer au four et laisser cuire ainsi 45 minutes.

Peler, épépiner et couper les pommes en quartiers. Les ajouter à la viande, les mélanger un peu, et enfourner à nouveau 45 minutes en baissant le four à 180°C.