

Rouelle de porc au miel, moutarde et abricots secs



Pour 6 personnes :

1 rouelle de porc (1 kg environ)

2 CS de moutarde

1 CS de miel

40 g d'abricots secs

Huile d'olive

10 cl d'eau

3 à 4 petites gousses d'ail

Persil et thym

Sel et poivre

- Déposer la rouelle de porc dans un grand plat allant au four.
- Faire chauffer 10 cl d'eau, au micro-onde, pendant 20 sec et y délayer la moutarde et le miel. Laisser refroidir.
- Parsemer la rouelle de persil ciselé et arroser la viande avec le mélange eau/miel/moutarde refroidi.
- Ajouter les abricots secs, coupés en morceaux, dans le plat, ainsi que quelques gousses d'ail en chemise. *On peut les éplucher aussi... C'est ce que je fais, parce que je trouve que c'est plus simple à manger ensuite !*
- Saler, poivrer la rouelle sur les 2 côtés et parsemer d'un peu de thym.
- Arroser la viande d'un filet d'huile d'olive (ou y déposer quelques noisettes de beurre) et enfourner pendant 1h20 environ, à 180°C (four préchauffé).

SANDS
CABZHY