



Porc Luma



4 personnes



préparation : 20 minutes
cuisson : 25 minutes



chaleur indirecte à 160°C
chaleur directe à 300 - 400°C
ou zone infrarouge à 800°C

Liste d'achats

- 2 morceau de porc Luma à 400 - 500g
- flocons de sel marin
- 4 petites courgettes
- 1 poivron
- 1 aubergine
- 1 fenouil
- 2 ails
- 1 oignon
- huile d'olive
- mélange d'épices pour légumes

Préparation

1. Chauffer le gril à 160° C
2. Placer la viande sur la zone indirecte et faites-la cuire avec le couvercle fermé jusqu'à ce que le steak atteigne une température à cœur de 55 degrés.
3. En attendant, couper grossièrement les légumes et mettre le tout dans un saladier
4. Laisser mariner les légumes dans l'huile d'olive et le mélange d'épices pour légumes
5. Pendant la cuisson de la viande, placer les légumes sur la plaque plancha chaude et les faire griller jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
6. Lorsque le porc Luma a atteint une température à cœur de 55°C, griller sur la zone infrarouge préchauffée, pendant 20 à 30 secondes. Sans la zone infrarouge, chauffer le gril à la chaleur maximale et griller la viande pendant environ 2 minutes de chaque côté.
7. Retirer la viande du gril et la découper le long de l'os.
8. Disposer la viande avec l'os et les légumes sur une assiette ou dans un plat.

Accompagnements

Des pommes de terre sautées ou du riz.