



Grillades de porc marinées et polenta aux fèves



4 pers



15 min



120 min

Opale
le porc label rouge

Ingrédients

Pour la Marinade

- 1 gousse d'ail émincée finement
- 1 belle pincée de gingembre en poudre ou 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- le jus d'un citron vert
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour la Polenta

- Sel et poivre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 100 gr de fèves cuites 1 min et dérobées (environ 500 gr brutes ou surgelées)
- 6 oignons nouveaux
- 200 gr de polenta instantanée



Préparation

Marinade (au moins 2 h avant)

- Mélangez l'huile, la moutarde, le jus de citron avec le gingembre et l'ail.
- Mettez les grillades entières ou détaillées en longueur dans la marinade.
- Couvrez avec un film et réservez au frigo.

La Polenta

- Faites blondir les oignons émincés dans l'huile pas trop chaude et réservez.
- Préparez la polenta selon les indications du paquets et à la fin ajoutez délicatement les oignons et les fèves.
- Ajustez l'assaisonnement.
- Moulez la polenta à l'aide d'un emporte-pièce (la réchauffer 5 min au four)

Finition

- Chauffez le grill ou préparez les braises du barbecue.
- Faites cuire les grillades rapidement sans les dessécher.
- Salez et poivrez.
- Pendant la cuisson de la viande réchauffez la polenta et servir bien chaud.
- Ajoutez de la salade pour apporter de la fraîcheur au plat.