**PORC À L’ANANAS**

**Ma création**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 1Heure

Temps de préparation : 30 minutes

**Ingrédients pour 6 personnes :**

1 Kg de Sauté de Porc (Voir conseil)

1 Grosse boite d’Ananas au Sirop

20 Cl de Sauce Soja

1 Cuillère à soupe rase de Gingembre en poudre

2 Gousses d’ail

3 Cuillères à soupe d’Huile de Pépins de raisin

Poivre blanc du moulin

**Matériel :**

1 Cocotte

**Préparation :**

Coupez le sauté de porc en petits cubes.

Épluchez et hachez finement les gousses d’ail.

Faites chauffez la moitié de l’huile dans la cocotte et faites y revenir l’ail (Voir conseil) avec la poudre de gingembre.

Ajoutez le reste d’huile puis faites revenir à feu vif le sauté de porc.

Égouttez l’ananas au-dessus d’un saladier afin d’en conserver son jus.

Une fois que le porc est bien revenu ajouter la sauce soja et le jus de l’ananas.

Poivrez généreusement.

Couvrez et laissez cuire 40 minutes à petits frémissements.

Découpez l’ananas en petits cubes puis ajoutez-les au porc, poursuivez la cuisson pendant encore 15 minutes toujours à petits frémissements mais cette fois-ci à découvert.

Rectifiez l’assaisonnement.

Dressez dans un plat de service et servez avec du riz blanc. (Voir conseil)

**Conseil :**

Préférez du sauté de porc dans l’échine, la viande est moins sèche que dans le filet et se prête parfaitement aux recettes mijotées.

L’ail ne doit pas colorer mais être juste transparent.

En faisant ainsi torréfier le gingembre il libérera toutes ses saveurs et parfumera délicatement votre plat.

Si vous aimez les plats épicés, ajoutez suivant votre gout, au même moment que le gingembre du piment de Cayenne afin de le faire également torréfier.

Pour obtenir le même résultat que sur la photo du buffet j’ai utilisé deux kilos de viande et décoré avec un plumet d’ananas frais. Je l’ai servi à température ambiante ce qui convient très bien à ce plat.

Si vous le servez en plat chaud, à table, proposez du riz basmati en accompagnement.

**Coté forme :**

Halte à toutes les idées reçues ! **La viande de porc n'est pas grasse**, au contraire. Avec son **apport calorique moyen voisin de celui de la volaille** et surtout avec sa **teneur en graisses minime**, le porc entre parfaitement dans le cadre d'une alimentation légère et équilibrée.   
Notez que les lipides de la viande de porc sont en grande partie constitués d'acides gras insaturés (à hauteur de 60 % comme le poulet). **Ces bonnes graisses contribuent à prévenir l'apparition des maladies cardio-vasculaires.**  
Méfiance toutefois du côté des **charcuteries** qui sont, elles, jusqu'à 3 fois plus riches. Mais puisqu'on les consomme en général de façon modérée, aucune raison de se priver de trois tranches de saucisson ou d'une bonne tartine de rillettes ! 

Par ailleurs, la viande de porc est très riche en **protéines d'excellente qualité**. À titre d'exemple, imaginez qu'un morceau de 150 g suffit à couvrir 50 % des apports quotidiens d'un adulte de 70 kg !

**Pour l’ananas :** Consultez la recette du Gâteau fraicheur à l’Ananas