

**POITRINE DE PORC CAMELISEE AUX OIGNONS**  
**ET 5 PARFUMS**



Pour 4 personnes, il vous faut :

- > 1 belle pièce de poitrine d'environ 600 à 700 g, pas trop grasse
- > 1 poireau
- > une carotte
- > 3 oignons
- > 1 bouquet garni (thym-laurier)
- > 3 cs de miel liquide
- > 50 ml de sauce soja
- > QS de poudre de 5 parfums, ou à défaut, du curry, du cumin ou toute autre épice
- > sel, poivre

Nettoyez et tronçonnez la carotte et le poireau. Déposez le tout avec l'oignon et le bouquet garni dans un grand faitout avec le morceau de poitrine. Salez, poivrez et couvrez d'eau. Pochez votre poitrine environ 45 minutes.

Pendant ce temps, émincez vos oignons restants et faites-les revenir dans du beurre et un filet d'huile. Réservez.



Débarrassez votre morceau de poitrine, ôtez les os et taillez de beaux morceaux rectangulaires (2 ou 3 en fonction de la pièce). Salez, poivrez et saupoudrez de poudre de 5 parfums.



Commencez à faire caraméliser vos pavés dans une poêle avec du beurre (environ 2 minutes de chaque côté à feu doux). Dans un bol, mélangez le miel avec la sauce soja et versez le tout dans la poêle. Poursuivez la cuisson environ 10 minutes en arrosant et retournant les pavés régulièrement.

Dressez vos pavés tranchés dans un plat accompagnés de vos oignons et de riz blanc, le tout arrosé de sauce.

