

Longe de porc teriyaki

Préparation 10 m.

Temps pour mariner 2 h.

Cuisson 25 m. Pression descendre naturellement

Portions 4 à 6

Il est possible de sauter l'étape de la marinade mais la recette aura un meilleur goût si vous ne l'omettez pas.

1 longe de porc de 2, 2 1/2 livre, surplus de gras enlevé.

1/2 t. de sauce soya réduite en sodium

1/2 t. de jus d'ananas

3 c. à table de cassonade

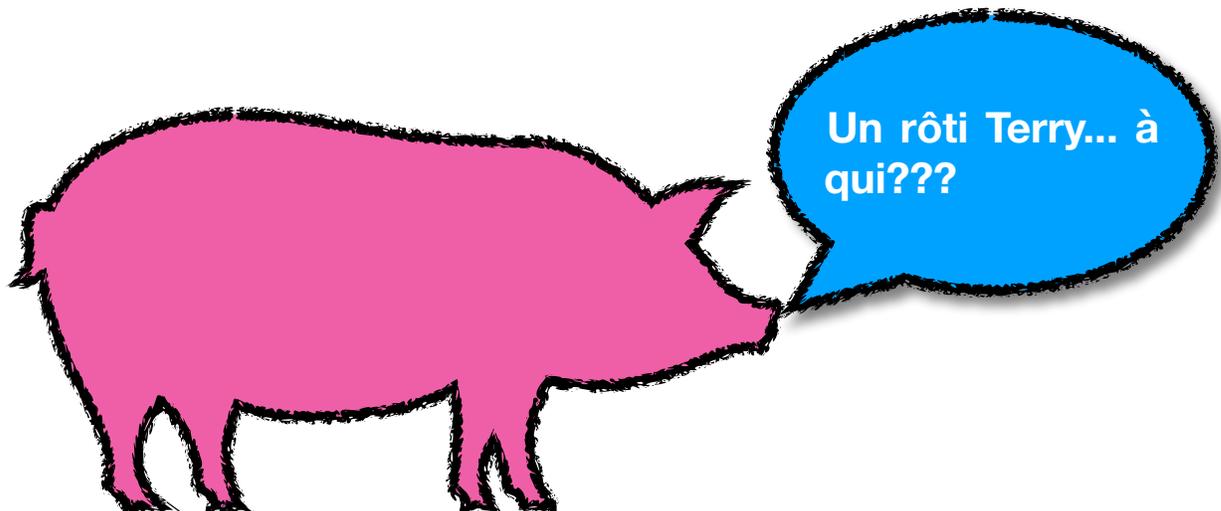
6 gousses d'ail hachées et divisées

1 c. à thé de gingembre frais râpé.

2 c. à table d'huile de canola

1 gros oignon rouge tranché

2 c. à table de vinaigre de riz



Dans un plat ou un grand sac de type ziploc mettre le porc, la sauce soya, le jus d'anana, 2 des gousses d'ail, le gingembre et la cassonade.

Mettre la marinade au frigo au moins 2 h ou toute la nuit.

Sur le ip choisir le bouton SAUTÉ, High.

Retirer le rôti de la marinade, bien l'égouter. Mettre la marinade de côté.

.

Mettre l'huile dans le ip. Quand l'huile est chaude faite revenir le rôti de tous les côtés soit environ 3 minutes de chaque côté.

Quand le rôti est bien brun, le mettre sur une assiette et ajouter les oignons pour 3 m. Ajouter les 4 gousses d'ail restantes et cuire 1 m de plus.

Remettre le rôti dans le ip et ajouter la marinade. Avant de verser la marinade mesurer la quantité dans une tasse à mesurer et ajouter de l'eau si nécessaire pour obtenir une tasse de liquide. Cuire 25 m. à MANUAL, High. Ouvrir le couvercle et ajouter le vinaigre de riz. Remettre le ip sur SAUTÉ et laisser mijoter la sauce 5 m. pour réduire la sauce.

Note : Pour un goût plus fruité il est possible d'ajouter 1 tasse de morceaux d'ananas à la sauce.

Traduit de :

**Randolph, Laurel Instant pot electric pressure cooker
cookbook : easy recipes for fast and healthy meals**