

## SAUTE DE PORC AU QUINOA

Pour 4 personnes

**1 ananas ordinaire, 1 pamplemousse ou 1 orange, 250 g de Quinoa, 500g d'échine de porc, 1/2 poivron rouge, 1/2 poivron vert, 1 oignon moyen, 2càs de miel liquide, 4 càs d'huile d'olive, 1 petite bte de maïs ou 2 càs, 1 noix de beurre demi-sel, sel, poivre, fleur de sel, quelques feuilles de persil plat, tabasco**

Parer la viande(enlever la peau),dégraisser largement et la couper en cubes de 2 cm environ, mettre la viande à mariner avec le tabasco et 1 càs d'huile d'olive pendant 2 h minimum, émincer très finement les poivrons et l'oignon, les faire fondre à feu doux ds une poêle avec 1 càs d'huile, ne pas laisser dorer, réserver. Éplucher le pamplemousse à vif et lever les suprêmes, retirer la peau et les pépins et ne conserver que la pulpe, réserver

Mettre à bouillir 1 litre d'eau sans sel, laver le quinoa à grande eau, l'égoutter puis le verser dans l'eau bouillante, couvrir, baisser le feu et laisser cuire 12 à 15mn (surveiller),saler légèrement avant la fin de cuisson. Pendant ce temps, faire sauter les morceaux de viande ds une sauteuse avec 2 càs d'huile d'olive, en fin de cuisson (la viande doit être bien dorée), ajouter le miel et bien mélanger, garder au chaud. Découper 4 tranches d'ananas d'environ 1,5 cm d'épaisseur, prélever la pulpe en gardant bien les cercles de peaux entiers, découper la pulpe en morceaux en retirant le cœur ligneux, faire sauter ananas et quartiers de pamplemousse dans une poêle avec le beurre. Égoutter le quinoa lui ajouter le maïs + le mélange poivrons -oignon, poivrer au goût. Répartir le quinoa sur 4 assiettes dans les cercles de peau d'ananas, déposer au-dessus les dés de viande et les quartiers d'ananas et pamplemousse sautés, parsemer de persil plat haché et d'un peu de fleur de sel, décorer avec les feuilles du "plumeau" de l'ananas

