



Sauté de porc à la banane

Plat – pas épicé du tout

- 800g de morceaux de porc pas trop gras
- 4 bananes
- 1 demi citron vert
- Sauce Worcestershire
- Sel, poivre, huile
- 2 cuillérées à soupe de **confiture de banane au miel**



Faites mariner une heure environ les morceaux de porc avec du sel, du poivre, de l'huile et 2 ou 3 cuillérées à soupe de sauce Worcestershire.

Faites revenir les morceaux de porc dans 2 cuillérées à soupe d'huile dans une sauteuse et laissez les cuire à feu doux 30 mn.

Epluchez et coupez les bananes en rondelles épaisses et citronnez les.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson du porc, passez les morceaux de bananes dans une poêle avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez les de la poêle et versez 2 cuillérées à soupe de confiture de banane au miel, et deux cuillérées de sauce Worcestershire. Ajoutez un peu d'eau si la sauce est trop épaisse. Faites chauffer quelques instants.

Servez à part le porc, les bananes et la sauce.

www.couleursdeguyane.com