

# Fiche Recette : Rôti de Porc Tendre au Air Fryer

---

## Ingrédients nécessaires

- 1 rôti de porc (filet ou échine) de 800g à 1kg
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu
- Optionnel : 1 cuillère à soupe de moutarde forte pour la croûte

## Temps de cuisson recommandés (à 180°C)

- 500g : 25 à 30 minutes
- 800g : 35 à 40 minutes
- 1kg : 45 à 50 minutes
- Note : La température interne doit atteindre 65°C pour une viande juteuse

## Étapes de préparation

- Sortir le rôti du réfrigérateur 30 minutes avant la cuisson pour une température homogène.
- Mélanger l'huile, l'ail, les herbes, le sel et le poivre dans un petit bol.
- Badigeonner généreusement le rôti avec la marinade sur toutes ses faces.
- Préchauffer le air fryer à 180°C pendant 3 minutes.
- Placer le rôti dans le panier du air fryer.
- Cuire selon le poids indiqué, en retournant le rôti à mi-cuisson pour une coloration uniforme.
- Vérifier la cuisson avec un thermomètre à viande.
- Laisser reposer le rôti sous une feuille de papier aluminium pendant 10 minutes avant de trancher.

## Conseils de réussite

- Ne pas surcharger le panier pour permettre une circulation optimale de l'air chaud.
- Le temps de repos est crucial pour conserver le jus à l'intérieur de la viande.
- Si vous souhaitez une croûte plus croustillante, augmentez la température à 200°C durant les 5 dernières minutes.