

BANH MI DE PORC

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

30
minutes
PRÉPARATION

5 heures
15
minutes
CUISSON

10 à 12
PORTIONS



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

918
CALORIES

48 g
PROTÉINES

30 g
GLUCIDES

66 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Flanc
(poitrine)

INGRÉDIENTS

5,2 lb	Flanc de porc du Québec, les os et la couenne retirés	2,5 kg
2	Gousses d'ail, hachées	2
2 tasses	Bacon du Québec, croustillant et haché	500 ml
2 c. à thé	Sel	10 ml
1 c. à table	Poivre	15 ml
10 à 12	Pains à sandwich au choix	10 à 12

LA MARINADE POUR LA VIANDE

4 c. à table	Sauce hoisin	60 ml
1 c. à table	Sambal oelek	15 ml
2 c. à table	Jus de lime	30 ml
1 c. à table	Sauce soya	15 ml
2 c. à table	Huile de sésame	30 ml
1	Gousse d'ail, hachée	1
1 c. à table	Gingembre frais, haché	15 ml

LA MARINADE POUR LES LÉGUMES

2 tasses	Eau chaude	500 ml
5 c. à table	Sucre	75 ml
1 c. à table	Sel	15 ml
1 tasse	Vinaigre de riz	250 ml
1	Grosse carotte, en julienne	1
1/4	Daikon, en julienne	1/4

LA MAYONNAISE À LA CORIANDRE

5 c. à table	Mayonnaise	75 ml
1/2	Botte de coriandre, effeuillée et hachée	1/2
1	Lime, le jus	1

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four, la grille au centre à 180 °C (350 °F).
2. Étaler le flanc de porc, répartir les 2/3 du sel et poivre sur le dessus.
3. Garnir le flanc, côté chair, en répartissant, l'ail, le bacon et le restant de sel et poivre. Rouler et ficeler le flanc sur lui-même.
4. Déposer le rouleau obtenu sur une grille puis dans une rôtissoire.
5. Ajouter 500 ml (2 tasses) d'eau au fond de la rôtissoire et laisser cuire au four, à découvert durant 5 heures.
6. Laisser refroidir.

7. **Entre temps préparer la marinade pour la viande. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Réserver.**
8. **Pour la marinade des légumes, dans un bol, mélanger l'eau, le sucre, le sel et le vinaigre. Ajouter les juliennes de carotte et daikon et laisser mariner jusqu'au moment de servir. Réserver.**
9. **Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la coriandre et le jus de lime. Réserver.**
10. **Préchauffer le four, grille au centre, sur gril (broil).**
11. **Couper la porchetta en tranches fines.**
12. **Sur une plaque allant au four, recouverte de papier parchemin ou d'un tapis en silicone, déposer les tranches de porchetta et badigeonner chaque tranche de la marinade.**
13. **Laisser griller et caraméliser au four, sous le gril, quelques minutes.**
14. **Retirer la mie de chaque pain. Garnir de mayonnaise, d'une tranche de porchetta et de légumes marinés.**