

BAVETTE DE PORC MARINÉE AUX KIWIS, GINGEMBRE ET LIME KAFFIR

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

533
CALORIES

36 g
PROTÉINES

14 g
GLUCIDES

37 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

7
minutes
CUISSON
Attente
30 minutes

-
PORTIONS

COUPES



INGRÉDIENTS

MARINADE

1	Échalote, pelée, ciselée	1
2	Gousses d'ail, pelées, hachées finement	2
1 c. à table	Herbes de Provence	15 ml
1	Zeste et jus d'un citron	1
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
1/4 tasse	Huile d'olive	60 ml

Salsa aux kiwis

3 c. à table	Beurre doux	45 ml
2	Kiwis, pelés, coupés en brunoise	2
4 c. à thé	Gingembre, pelé, coupé en brunoise	20 ml
3	Feuilles de lime kaffir, déchirées en trois	3
2/3 tasse	Jus d'orange	160 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

MARINADE

- Dans un bol, mélanger l'échalote, les gousses d'ail, les herbes de Provence, le zeste et le jus de citron, du sel, du poivre et l'huile. Laisser mariner les bavettes 30 min au réfrigérateur.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter les kiwis, le gingembre, les feuilles de lime, le jus d'orange et poursuivre la cuisson 15 minutes ou jusqu'à obtention d'une texture onctueuse.
- Préchauffer le four, la grille au centre, à 200°C (400°F).
- Égoutter les bavettes et dans une poêle striée chaude et à feu vif, les marquer sur les deux faces.
- Terminer la cuisson au four 5 minutes ou jusqu'à cuisson désirée.
- Accompagner les bavettes de la salsa de kiwis.