

BROCHETTES DE PORC À LA PROVENÇALE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

15
minutes
PRÉPARATION

6 à 12
minutes
CUISSON
Attente
20 min à 6
heures

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir sur un nid de riz aux tomates séchées et aux herbes.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

355
CALORIES

26 g
PROTÉINES

13 g
GLUCIDES

22 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



INGRÉDIENTS

1 lb	Cubes de fesse de Porc du Québec de 3 cm (1 1/4 po)	454 g
1 tasse	Vinaigrette aux fines herbes ou provençale du commerce	250 ml
1 1/2 tasse	Cubes d'aubergine de 3 cm (1 1/4 po)	375 ml
1	Gros oignon, pelé, coupé en morceaux de 5 cm (2 po)	1
12	Grosses olives noires, dénoyautées	12
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
En quantité suffisante	Brochettes de bois, imbibées d'eau	En quantité suffisante

PRÉPARATION

1. Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne ou utiliser une poêle-gril.
2. Dans un bol, mélanger les cubes de porc avec la vinaigrette. Couvrir et laisser macérer au réfrigérateur au moins 20 minutes (pour plus de tendreté, laisser macérer jusqu'à 6 heures).
3. Enfiler les cubes sur les brochettes, en alternant avec les cubes d'aubergine, les oignons et les olives. Poivrer au goût.
4. Faire griller les brochettes au barbecue ou sur la poêle-gril chaude de 6 à 8 minutes, en les retournant à l'aide d'une pince et en les badigeonnant régulièrement de marinade. Saler.