

BROCHETTES DE PORC EN SALADE ITALIENNE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

15 min
PRÉPARATION

6 à 8
min
CUISSON
Attente
2 à 12h

4
PORTIONS



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

264
CALORIES

32 g
PROTÉINES

5 g
GLUCIDES

13 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Cubes

INGRÉDIENTS

1 lb	Cubes de Porc du Québec (fesse) de 3 cm (1 1/4 po)	454 g
1/4 tasse	Pesto (du commerce)	60 ml
1/4 tasse	Huile d'olive	60 ml
1/4 tasse	Vinaigre de vin rouge (ou de xérès)	60 ml
8	Tomates cerises	8
8	Champignons café	8
Au goût	Poivre frais moulu	Au goût
1/4 tasse	Fromage romano fraîchement râpé	60 ml
4 tasses	Laitue romaine lavée et déchiquetée	1 L
4	Brochettes de bois imbibées d'eau	4

PRÉPARATION

- Dans un grand bol, mélanger le pesto, l'huile et le vinaigre. Réserver 60 ml (1/4 tasse) de marinade au réfrigérateur.
- Ajouter les cubes de porc dans le reste de la marinade et bien les enrober. Couvrir et réfrigérer au moins 2 heures (ou jusqu'à 12 heures).
- Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne ou utiliser une poêle-gril.
- Étaler le fromage dans une grande assiette. Réserver.
- Enfiler les cubes de porc sur les brochettes, en alternant avec les tomates et les champignons. Poivrer au goût.
- Faire griller les brochettes au barbecue ou dans 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. Poivrer.
- Rouler les brochettes encore chaudes dans le fromage. Servir sur la laitue romaine arrosée de la marinade au pesto réservée.