

# BROCHETTES DE PORC ET PÉTONCLES À LA THAÏLANDAISE

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec un riz vapeur.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

204  
CALORIES

28 g  
PROTÉINES

8 g  
GLUCIDES

7 g  
MATIÈRES GRASSES

20  
minutes  
PRÉPARATION

6  
minutes  
CUISSON  
Attente  
2 heures

4  
PORTIONS

## COUPES



Lanières

## INGRÉDIENTS

3/4 lb	Filet de porc du Québec, coupé en lanières de ½ cm (¼ po) d'épaisseur	340 g
3/4 tasse	Yogourt nature	190 ml
1	Jus de 1 lime	1
1 c. à table	Huile d'olive	15 ml
2 c. à thé	Poudre de cari	10 ml
1 c. à thé	Miel	5 ml
1/4 c. à thé	Flocons de piments fort broyés, ou plus au goût	1 ml
8	Gros pétoncles	8
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût
1/4 tasse	Coriandre fraîche hachée	60 ml
2	Limes, coupées en quartiers	2

## PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger le yogourt, le jus de lime, l'huile, le cari, le miel et le piment broyé. Réserver 60 ml (¼ tasse) de sauce au réfrigérateur pour le service.
2. Incorporer les lanières de porc et les pétoncles dans le reste de la sauce. Couvrir et laisser macérer au réfrigérateur 2 heures.
3. Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne-élevée.
4. Enfiler les lanières en zigzag (style satay) sur des brochettes, en alternant avec les pétoncles. Saler et poivrer. Griller sur le barbecue ou sous le gril du four environ 6 minutes. À mi-cuisson, retourner les brochettes et badigeonner de marinade.
5. Garnir de coriandre et de quartiers de lime. Accompagner de la sauce restante.

## VARIANTE

Vous pouvez remplacer les pétoncles par des crevettes décortiquées de grosseur moyenne.