

# BROCHETTES DE PORC EXOTIQUES

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir les brochettes accompagnées d'une salade taboulé (un mélange de couscous et persil frais haché, relevé de jus de citron).

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

418

CALORIES

29 g

PROTÉINES

19 g

GLUCIDES

25 g

MATIÈRES GRASSES

15  
minutes  
PRÉPARATION

6 à 12  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Cubes

## INGRÉDIENTS

1 lb	Cubes de fesse de porc du Québec de 3 cm (1 1/4 po)	454 g
1 tasse	Vinaigrette crémeuse à l'aneth ou au concombre du commerce	250 ml
2	Caramboles, taillées en tranches de 2 cm (3/4 po)	2
1 1/2 tasse	Morceaux d'ananas de 4 cm (1 1/2 po)	375 ml
1	Oignon rouge, coupé en morceaux de 5 cm (2 po)	1
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

## PRÉPARATION

- Mélanger les cubes avec la vinaigrette; couvrir et laisser mariner au froid pendant 20 minutes (pour plus de tendreté, laisser mariner de 1 à 6 heures).
- Enfiler les cubes de porc sur des brochettes de bois imbibées d'eau, en alternance avec l'oignon rouge et les fruits. Poivrer au goût. Griller à chaleur moyenne sur le barbecue, sous le gril du four ou dans un poêlon-gril pendant 6 à 12 minutes. À mi-cuisson, retourner à l'aide de pinces et badigeonner de marinade. Saler après cuisson.