

BROCHETTES DE PORC, COURGETTES ET MAÏS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

15 min
PRÉPARATION

6 à 8
min
CUISSON
Attente
20 min à 6h

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir accompagné de couscous au cari, de jeune roquette et d'une salade de chou rouge.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

388
CALORIES

39 g
PROTÉINES

20 g
GLUCIDES

18 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Cubes

INGRÉDIENTS

1 lb	Cubes de fesse de porc du Québec de 3 cm (1 1/4 po)	454 g
1 tasse	Vinaigrette aux tomates séchées du commerce	250 ml
2	Courgettes, coupées en tronçons de 2,5 cm (1 po)	2
2	Épis de maïs, coupés en tronçons de 3 cm (1 1/4 po) et précuits 10 minutes dans l'eau bouillante	2
Au goût	Poivre frais moulu	Au goût
En quantité suffisante	Brochettes en métal	En quantité suffisante

PRÉPARATION

- Dans un grand bol, mélanger les cubes de porc avec la vinaigrette. Couvrir et réfrigérer au moins 20 minutes (ou jusqu'à 6 heures).
- Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne ou utiliser une poêle-gril.
- Enfiler les cubes de porc sur les brochettes, en alternant avec les légumes. Poivrer.
- 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. Remplacer le maïs et les courgettes par des morceaux de poivron rouge et des champignons.

VARIANTE

Remplacer le maïs et les courgettes par des morceaux de poivron rouge et des champignons.