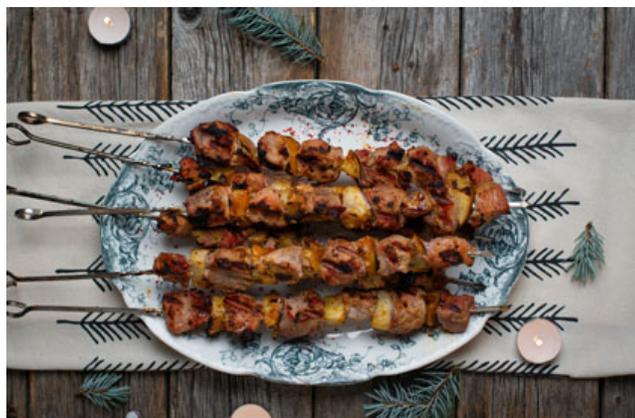


# BROCHETTES DE PORC, POIRE, MISO ET ÉRABLE

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

374  
CALORIES

37 g  
PROTÉINES

34 g  
GLUCIDES

10 g  
MATIÈRES GRASSES

15  
minutes  
PRÉPARATION

8  
minutes  
CUISSON  
Attente  
1 heure

4  
personnes  
PORTIONS

## COUPES

 Filet

## INGRÉDIENTS

### MARINADE AU MISO ET ÉRABLE

1/4 tasse	Sirop d'érable	60 ml
2 c. à table	Miso	30 ml
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
1 c. à table	Poudre de cari	15 ml
1/2 c. à thé	Poivre de Sichuan, concassé	2.5 ml

### BROCHETTES DE PORC

2	Filets de porc, dégraissés et coupés en cubes	2
4	Poires, coupées en cubes	4
8	Brochettes de métal ou de bois, trempées dans l'eau 30 minutes	8

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Réserver.
2. Ajouter la viande dans la marinade miso. Laisser macérer 1 heure au frigo.
3. Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.
4. Enfiler la viande sur les brochettes en alternance avec les poires. Huiler la viande.
5. Griller les brochettes environ 8 minutes en les retournant à la mi-cuisson ou jusqu'à ce que la viande soit rosée.