

# BROCHETTES SATAY, SAUCE AUX ARACHIDES

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de riz collant et d'oignons verts émincés.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

399  
CALORIES

40 g  
PROTÉINES

16 g  
GLUCIDES

20 g  
MATIÈRES GRASSES

20 min  
PRÉPARATION

12 min  
CUISSON  
Attente  
20 min à 6h

4  
PORTIONS

## COUPES



Fesse



Lanières

## INGRÉDIENTS

1 lb	Rôti de fesse de porc du Québec coupé en lanières de 2,5 cm (1 po) x 20 cm (8 po)	454 g
1/2 tasse	Sauce soya	125 ml
2 c. à table	Miel	30 ml
1 à 2 c. à thé	Huile de sésame grillée	5 à 10 ml
1 à 2	Gousses d'ail, émincées	1 à 2
En quantité suffisante	Brochettes de bois, imbibée d'eau	En quantité suffisante

## SAUCE AUX ARACHIDES

1/2 tasse	Lait de coco	125 ml
1/4 tasse	Beurre d'arachides croquant	60 ml
1 c. à table	Sauce soya	15 ml
1 c. à table	Jus d'ananas	15 ml
1 c. à thé	Cassonade tassée	5 ml
1 c. à thé	Jus de lime	5 ml

## PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger la sauce soya, le miel, l'huile de sésame et l'ail. Ajouter les lanières de porc et bien les enrober. Couvrir et laisser macérer au réfrigérateur au moins 20 minutes (pour plus de tendreté, laisser mariner jusqu'à 6 heures).
- Préparer la sauce aux arachides. Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients de la sauce aux arachides et porter à ébullition à feu moyen en remuant. Laisser mijoter doucement jusqu'à ce que la sauce épaississe. Réserver au chaud.
- Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne à élevée ou utiliser une poêle-gril.
- Enfiler les lanières sur les brochettes. Les faire griller au barbecue ou dans la poêle-gril chaude environ 1 ½ minute de chaque côté et en les badigeonnant de marinade. Servir les brochettes de porc avec la sauce aux arachides.