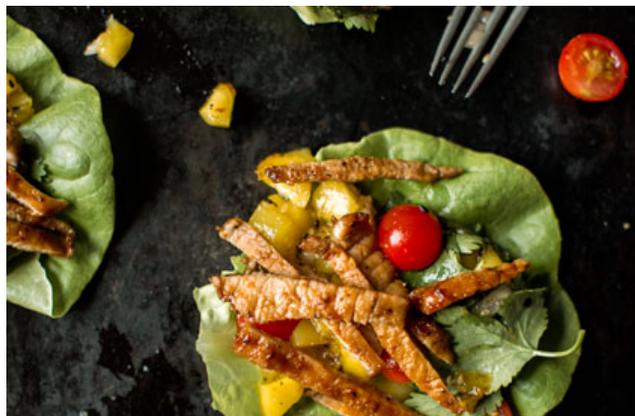


# ESCALOPES DE PORC LAQUÉES ET SALSA DE MANGUES GRILLÉES

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

260  
CALORIES

20 g  
PROTÉINES

37 g  
GLUCIDES

4 g  
MATIÈRES GRASSES

20  
minutes  
PRÉPARATION

10  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Escalope et  
steak de  
fesse

## INGRÉDIENTS

2 de 5 oz chacune	Escalopes de porc de 6 mm (1/4 po) d'épaisseur	2 de 150g chacune
1 tête	Laitue Boston	1 tête

## MARINADE

1/3 tasse	Sauce hoisin	80 ml
1 c. à table	Sauce de poisson	15 ml
1 c. à table	Cassonade	15 ml
1 c. à table	Gingembre frais haché	15 ml
1	Gousse d'ail hachée	1

## SALSA

2	Mangues mûres, pelées et coupées en gros morceaux	2
1 tasse	Tomates cerises, coupées en deux	250 ml
1 tasse	Feuilles de coriandre fraîche	250 ml
1	Échalote française, hachée	1
1 c. à table	Vinaigre de riz	15 ml
1 c. à table	Mirin	15 ml
1 c. à table	Graines de sésame, grillées	15 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le barbecue à puissance élevée.
2. Préparer la marinade. Dans un plat, mélanger tous les ingrédients. Ajouter les escalopes et bien les enrober de marinade. Égoutter et cuire au barbecue de 1 à 2 minutes de chaque côté. Couper en lanières. Déposer sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Réserver au chaud.
3. Préparer la salsa. Faire griller les morceaux de mangues 2 à 3 minutes de chaque côté. Hacher et déposer dans un bol. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Saler et poivrer.
4. Pour servir, déposer un peu de salsa sur une feuille de laitue et garnir de viande.