

# FETTUCINES À LA BAVETTE DE PORC AUX LÉGUMES GRILLÉS

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

626  
CALORIES

41 g  
PROTÉINES

68 g  
GLUCIDES

21 g  
MATIÈRES GRASSES

30  
minutes  
PRÉPARATION

30  
minutes  
CUISSON

4 à 6  
PORTIONS

## COUPES



Bavette

## INGRÉDIENTS

1	Courgette tranchée	1
1	Botte d'asperges, coupées en tronçons	1
1	Poivron rouge, coupé en quatre	1
1	Poivron jaune, coupé en quatre	1
1	Oignon, coupé en rondelles	1
2	Gousses d'ail, hachées	2
1/4 tasse	Huile d'olive	60 ml
4 c. à table	Basilic frais	60 ml
1	Citron, jus et zeste	1
1 boîte	Fettuccines d'environ 350 g	1 boîte
1 1/3 lb	Bavette de porc du Québec marinée à la moutarde et aux fines herbes	600 g
2/3 tasse	Parmesan frais râpé	160 ml
2 c. à table	Tomates séchées émincées dans l'huile	30 ml

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 170 °C (325 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les légumes avec l'ail, le basilic, 15 ml (1 c. à table) d'huile, le jus et le zeste de citron. Étaler sur une plaque de cuisson et faire rôtir au four durant 15 à 20 minutes.
3. Dans une poêle allant au four, faire chauffer un peu d'huile d'olive à feu mi-vif. Saisir les bavettes pendant 2 minutes de chaque côté. Poursuivre la cuisson au four durant 12 à 14 minutes pour une cuisson rosée.
4. Entre-temps, cuire les pâtes selon les directives sur l'emballage. Réserver environ 250 ml (1 tasse) d'eau de cuisson et égoutter les pâtes. Remettre les pâtes dans la casserole de cuisson et enrober avec le reste de l'huile d'olive.
5. Tailler les légumes en fines lanières et les mélanger aux pâtes. Ajouter le jus de cuisson des légumes et un peu d'eau de cuisson des pâtes si nécessaire. Incorporer le parmesan et remuer, pour le faire fondre et créer une sauce avec le jus de cuisson.
6. Rectifier l'assaisonnement et servir garni de la bavette bien chaude et tranchée très mince, ainsi que les tomates séchées.

### CUISSON À LA POËLE

1. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire la bavette 10 minutes du premier côté. Tourner la bavette et poursuivre la cuisson pour 8 minutes supplémentaires pour une cuisson rosée. Les légumes peuvent être coupés en lanières et sautés à la poêle.

### CUISSON AU BARBECUE

1. Préchauffer le barbecue à intensité moyenne. Cuire la bavette de 7 à 8 minutes de chaque côté pour une cuisson rosée. Tourner le porc

**une seule fois à mi-cuisson. Faire griller les légumes sur le barbecue pendant la cuisson de la bavette.**