

# SALADE D'ASPERGES ET ESCALOPES DE PORC GRILLÉES, CHIMICHURRI ET NOIX DE CAJOU

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

586  
CALORIES

38 g  
PROTÉINES

18 g  
GLUCIDES

42 g  
MATIÈRES GRASSES

5  
minutes  
PRÉPARATION

12  
minutes  
CUISSON  
Attente  
4 à 24 heures

4  
PORTIONS

## COUPES



Escalope et  
steak de  
fesse

## INGRÉDIENTS

3 à 4 de 5 oz	Grandes escalopes de porc du Québec de 6 mm (1/4 po) chacune	3 à 4 de 150g
1/3 tasse	Noix de cajou (facultatif)	80 ml
2	Bottes d'asperges, parées	2
1/4 tasse	Huile d'olive	60 ml
1 1/2 c. à table	Vinaigre de vin rouge	22,5 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## CHIMICHURRI

1	Botte de coriandre fraîche	1
1	Botte de persil frais	1
1	Botte de basilic frais	1
1/3 tasse	Huile d'olive	80 ml
1	Citron, le jus	1
1	Gousse d'ail, pelée	1
1 c. à table	Pâte de piment rouge (Sambal Oelek)	15 ml

## PRÉPARATION

1. Préparer le chimichurri. Laver et effeuiller les herbes.
2. Au robot culinaire ou au couteau du chef, hacher finement tous les ingrédients. Le mélange se conserve quelques jours au réfrigérateur ou au congélateur sous forme de glaçons.
3. Préparer la salade. Dans un sac à fermeture hermétique, mélanger les escalopes avec 125 ml (1/2 tasse) de chimichurri. Réfrigérer de 4 à 24 heures.
4. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne.
5. Placer les noix de cajou sur une plaque et les faire rôtir sur la grille du haut environ 10 minutes, en remuant à mi-cuisson. Concasser les noix de cajou avec un poëlon. Réserver. Augmenter la température du barbecue à puissance élevée.
6. Dans un grand plat, arroser les asperges avec l'huile et le vinaigre.
7. Griller les asperges et les escalopes au barbecue de 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer.
8. Couper les asperges en tronçons et les escalopes en lanières, puis les déposer dans un grand bol de service. Ajouter le reste du chimichurri et les noix de cajou. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.