

# SALADE DE PORC CALIFORNIENNE

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec un pain fougasse.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

503  
CALORIES

30 g  
PROTÉINES

21 g  
GLUCIDES

35 g  
MATIÈRES GRASSES

10  
minutes  
PRÉPARATION

10 à 16  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Côtelette et  
steak de  
longe

## INGRÉDIENTS

4, de 5 oz chacune	Côtelettes désossées de Porc du Québec	4, de 150 g chacune
2 c. à table	Huile pour la cuisson	30 ml
2	Échalotes, hachées	2
1/4 tasse	Vinaigre balsamique	60 ml
5 c. à table	Huile d'olive	75 ml
3 c. à table	Coriandre fraîche hachée	45 ml
2	Avocats pas trop mûrs, pelés et tranchés	2
1	Botte de cresson	1
20	Tomates cerises	20
En garniture	Tranches de mangue	En garniture
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Saler, poivrer et enrober les côtelettes d'huile.
2. Pour une viande rosée, dans une poêle-gril chaude ou au BBQ chaud, à feu moyen, saisir les côtelettes sur un côté 2 minutes 30 secondes puis toujours sur le même côté, après une légère rotation, faire cuire encore 2 minutes 30 secondes. À feu doux, retourner les côtelettes et effectuer le même procédé. Il faut compter 10 minutes de cuisson ou jusqu'à ce que le thermomètre, inséré dans la viande, indique 60 °C (140 °F).
3. Entre-temps, dans un bol, mélanger les échalotes, le vinaigre, l'huile d'olive, la coriandre, le sel et le poivre. Ajouter l'avocat, le cresson et les tomates.
4. Trancher les côtelettes en lanières et les incorporer à la salade. Vérifier l'assaisonnement. Décorer avec des tranches de mangue.

### VARIANTES POUR LA CUISSON

Pour une viande médium, dans une poêle-gril chaude ou au BBQ chaud, à feu moyen, saisir les côtelettes sur un côté, 2 minutes 30 secondes. Toujours sur le même côté, après une légère rotation, faire cuire encore 2 minutes 30 secondes. À feu doux, retourner les côtelettes et effectuer le même procédé pendant 4 minutes. Il faut compter 13 minutes de cuisson ou jusqu'à ce que le thermomètre, inséré dans la viande, indique 65 °C (149 °F).

Pour une viande bien cuite, dans une poêle-gril chaude ou au BBQ chaud, à feu moyen, saisir les côtelettes sur un côté 4 minutes. Toujours sur le même côté, après une légère rotation, faire cuire encore 4 minutes. À feu doux, retourner les côtelettes et effectuer le même procédé. Il faut compter 16 minutes de cuisson ou jusqu'à ce que le thermomètre, inséré dans la viande, indique 70 °C (158 °F).