

SALADE NIÇOISE À LA LONGE DE PORC

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

497
CALORIES

25 g
PROTÉINES

35 g
GLUCIDES

29 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

Aucune
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES



Longe

INGRÉDIENTS

1 lb	Rôti de longe de porc du Québec, cuit et coupé en lanières	454 g
4 tasses	Roquette ou laitue frisée	1 L
2 tasses	Pommes de terre grelots cuites, coupées en deux	500 ml
2 tasses	Haricots verts cuits	500 ml
1	Barquette de tomates cerises, coupées en deux	1
2	Mini-concombres, tranchés	2

VINAIGRETTE

1/2 tasse	Huile d'olive	125 ml
3 c. à table	Vinaigre de vin	45 ml
2 c. à table	Moutarde de Dijon	30 ml
2 c. à table	Basilic frais, déchiré	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Préparer la vinaigrette. Dans un bocal, verser tous les ingrédients de la vinaigrette. Visser le couvercle et remuer vigoureusement. Réserver.
2. Répartir la laitue dans 4 assiettes. Y déposer les légumes puis la viande. Arroser de vinaigrette. Servir immédiatement.