

SALADE REPAS D'ORGE AU PORC ET AUX FRUITS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

473

CALORIES

30 g

PROTÉINES

50 g

GLUCIDES

18 g

MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

6 à 8
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4	Tournedos ou côtelettes de porc du Québec désossées	4
3 tasses	Orge perlé ou mondé, cuit et refroidi	750 ml
3 tasses	Laitues variées, épinards, roquette ou autres au choix	750 ml
1/4 tasse	Oignon rouge haché	60 ml
1/4 tasse	Coriandre fraîche hachée grossièrement	60 ml
1 tasse	Concombre coupé en dés	250 ml
1 tasse	Fraises coupées en quartiers	250 ml
1 tasse	Pêches coupées en dés	250 ml

VINAIGRETTE

1/4 tasse	Huile de canola	60 ml
1/4 tasse	Jus d'orange	60 ml
1 c. à table	Moutarde de Dijon	15 ml
1 c. à thé	Poudre ou pâte de cari	5 ml
1	Gousse d'ail, hachée	1
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le barbecue à intensité moyenne.
2. Dans un bol, combiner les ingrédients de la vinaigrette et assaisonner au goût.
3. Badigeonner le porc et cuire sur le barbecue 3 à 4 minutes de chaque côté selon l'épaisseur.
4. Ajouter le reste des ingrédients dans le bol de vinaigrette.
5. Bien mélanger et servir immédiatement avec le porc chaud entier ou tranché.