

# SANDWICH À LA LONGE DE PORC LAQUÉE À L'ASIATIQUE

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

596  
CALORIES

38 g  
PROTÉINES

60 g  
GLUCIDES

21 g  
MATIÈRES GRASSES

15  
minutes  
PRÉPARATION

7  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Longe

## INGRÉDIENTS

### LE SANDWICH

4	Tranches de longe de porc du Québec de 1 cm (1/2) po d'épaisseur	4
2 tasses	Eau	500 ml
1 tasse	Vinaigre blanc	250 ml
1 c. à thé	Sel	5 ml
1	Oignon rouge, en tranches fines	1
4	Pains Ciabatta, tranchés en 2	4
4	Feuilles de laitue	4

### LA MAYONNAISE ÉPICÉE

4 c. à table	Mayonnaise	60 ml
4 c. à table	Coriandre fraîche, ciselée	60 ml
1/2	Gousse d'ail, hachée	1/2
1/2 c. à thé	Sauce sriracha (ou autre sauce piquante)	3 ml

### LA LAQUE

2 c. à table	Mélange 5 épices	30 ml
4 c. à table	Miel	60 ml
4 c. à table	Sauce soya	60 ml
3 c. à table	Vinaigre de riz	45 ml
2 c. à table	Fécule de maïs	30 ml
2	Gousses d'ail, hachées	2
2 c. à table	Gingembre frais, haché	30 ml

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four, la grille au centre, à broil.
2. Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la coriandre, l'ail et la sauce sriracha. Réserver.
3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la laque.
4. Dans une poêle chaude, faire saisir les tranches de porc, 2 minutes de chaque côté.
5. Sur une grille allant au four, disposer les tranches de porc et badigeonnez-les de la laque préparée. Au four, laisser caraméliser 3 minutes environ.
6. Entre-temps, dans une casserole, porter à ébullition l'eau, le vinaigre et le sel. Dans ce liquide bouillant, feu éteint, plonger les tranches d'oignon rouge. Après 1 minute, retirer et égoutter l'oignon.
7. Dans chaque pain, étaler 1 c. à table de mayonnaise préparée, disposer une tranche de porc, répartir l'oignon et ajouter une feuille de laitue.