

SANDWICH CHAUD AU PORC ET LÉGUMES SAUTÉS

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

544
CALORIES

36 g
PROTÉINES

52 g
GLUCIDES

22 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Rôti de fesse

INGRÉDIENTS

3/4 lb	Steaks de fesse de porc du Québec	340 g
1 c. à table	Huile d'olive	15 ml
1/2	Poivron rouge, épépiné et coupé en lanières	1/2
1/2	Poivron vert, épépiné et coupé en lanières	1/2
1/2	Oignon rouge, coupé en lanières	1/2
1/4 tasse	Vinaigrette italienne du commerce	60 ml
4	Petites baguettes de pain	4
1/4 tasse	Tapenade d'olives du commerce	60 ml
8	Tranches de fromage suisse	8
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Sur un plan de travail, enrober les steaks d'huile. Saler et poivrer.
3. Dans une grande poêle chaude, à feu vif, saisir la viande 2 minutes de chaque côté. Réserver sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 5 minutes.
4. Entre-temps, dans la même poêle, faire revenir les légumes de 3 à 4 minutes. Déglacer avec la vinaigrette et laisser cuire environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Saler et poivrer. Réserver.
5. Sur la planche à découper, trancher les steaks en lanières. Réserver.
6. Couper les pains en deux sur la longueur sans aller jusqu'au bout. Les ouvrir, les tartiner de tapenade et y répartir la viande, les légumes et le fromage. Refermer les sandwiches et les déposer sur une plaque de cuisson.
7. Chauffer les sandwiches au four 5 minutes et servir immédiatement avec des frites et des crudités.

VARIANTE

Remplacer la tapenade par un pesto de basilic ou de tomates séchées.