

SANDWICH TIÈDE DE PORC AUX PARFUMS ASIATIQUES

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec une salade, des crudités ou des chips de légumes.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

1069
CALORIES

48 g
PROTÉINES

130 g
GLUCIDES

39 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

6 à 10
minutes
CUISSON

2
PORTIONS

COUPES



Rôti de fesse

INGRÉDIENTS

| | | |
|--------------|--------------------------------------|---------|
| 2/3 lb | Steak de porc du Québec | 300 g |
| 1 c. à table | Huile d'olive | 15 ml |
| 1 c. à table | Jus de citron | 15 ml |
| 2 c. à table | Sauce douce aux piments thaïlandais | 30 ml |
| Au goût | Sel et poivre du moulin | Au goût |
| 2 | Pains naan ou pains pita, réchauffés | 2 |
| 1/4 de tasse | Sauce hoisin du commerce | 60 ml |
| 1/4 de tasse | Mayonnaise | 60 ml |
| 1 | Carotte, râpée | 1 |
| 1/2 | Poivron rouge, coupé en lanières | 1/2 |
| Au goût | Pousses de pois mange-tout | Au goût |

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger l'huile, le jus de citron et la sauce aux piments. Poivrer généreusement. Ajouter le porc et bien l'enrober.
2. Mélanger la sauce hoisin et la mayonnaise. Réserver au frais.
3. Chauffer un poêlon à feu modéré-élevé ou le barbecue et faire cuire le steak de porc de 3 à 5 minutes de chaque côté. Saler durant la cuisson.
4. Entre-temps, garnir les pains avec le reste des ingrédients.
5. Trancher le porc en lanières et ajouter aux garnitures.
6. Plier ou rouler les pains, couper en deux et servir immédiatement.

PAINS NAAN

Pains indiens. On en retrouve dans la plupart des supermarchés.

NOTE

Peut être préparé froid pour la boîte à lunch : cuire le porc, mais laisser refroidir avant de garnir les pains.