

SANDWICHS CHAUDS DE PORC À LA PROVENÇALE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENTS

Servir avec une salade verte et des chips de légumes du commerce.

SUGGESTION DE VINS

Bichon Louvet rouge Vin du terroir français à la robe rouge intense et aux arômes de poivrons et de petits fruits rouges. Agréable en bouche, le bel équilibre de ce vin mi-corsé et souple séduit.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

517

CALORIES

34 g

PROTÉINES

43 g

GLUCIDES

23 g

MATIÈRES GRASSES

30 min
PRÉPARATION

10 min
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



INGRÉDIENTS

2/3 lb	Lanières de porc	300 g
1	Poivron rouge, coupé en 8	1
1	Oignon rouge, coupé en tranches	1
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
2 c. à table	Jus de citron	30 ml
2 c. à table	Basilic frais haché grossièrement	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
2/3	Baguette de pain de grains ou de blé entier	2/3
1/4 tasse	Tapenade d'olives noires, maison ou du commerce	60 ml
1/2	Concombre anglais, tranché finement	1/2
3,5 oz	Fromage Brie, tranché	100 g

PRÉPARATION

1. Préchauffer le barbecue à intensité élevée.
2. Dans un bol, déposer le porc, le poivron et l'oignon. Ajouter l'huile, le jus de citron et le basilic. Assaisonner généreusement. Mélanger pour bien enrober la viande et les légumes.
3. Diminuer l'intensité du barbecue à moyen-élevé et faire griller de 3 à 5 min les lanières de porc et les morceaux de poivrons et d'oignons ou faire sauter à la poêle. Entre-temps, couper la baguette en 2 dans le sens de l'épaisseur et dans le sens de la longueur. Tartiner avec la tapenade et couvrir de brie.
4. Réchauffer sur le barbecue ou au four à 210°C (425°F) durant 3 à 4 min. Garnir chaque morceau de baguette de tranches de concombre, du quart de porc grillé et du quart de légumes grillés.