

SANDWICHS ROULÉS AU PORC ET RÉMOULADE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

10
minutes
PRÉPARATION

6 à 12
minutes
CUISSON
Attente
15 minutes à
8 heure

4 à 6
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de crudités ou de taboulé.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

444
CALORIES

25 g
PROTÉINES

28 g
GLUCIDES

25 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de porc du Québec désossées (milieu de longe), de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur	4
1/2 tasse	Sauce dijonnaise	125 ml
1 c. à table	Vinaigre de vin blanc	15 ml
1	Échalote française, hachée finement	1
3/4 tasse	Radis, tranchés finement	190 ml
3/4 tasse	Courgette râpée ou en julienne	190 ml
1/4 tasse	Persil plat, haché	50 ml
4	Grandes tortillas de blé	4
4	Grandes feuilles de laitue frisée	4
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger la dijonnaise, le vinaigre et l'échalote. Poivrer.
- Placer les côtelettes dans un plat et les enrober avec la moitié de la sauce. Réserver. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur de 15 minutes à 8 heures. Réserver le reste de la sauce au réfrigérateur.
- Griller sur le barbecue à chaleur moyenne, sous le gril (broil) du four ou dans un poêlon-gril pendant environ 6 minutes. Retourner à mi-cuisson. Saler et poivrer.
- Réserver sur une planche à découper. Laisser reposer 10 minutes. Emincer les côtelettes.
- Entre-temps, préparer la rémoulade. Dans un bol, mélanger les radis, la courgette, le persil et la sauce réservée. Saler et poivrer.
- Sur un plan de travail, étaler les tortillas et répartir la viande. Garnir de laitue et de la rémoulade.
- Replier les extrémités des tortillas vers le centre et rouler fermement. Fixer à l'aide de cure-dents.

VARIANTE

Vous pouvez remplacer la sauce dijonnaise du commerce par 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise régulière mélangée à 30 ml (2 c. à table) de moutarde de Dijon.

NOTE

Vous pouvez remplacer les côtelettes par un filet ou de la bavette de porc.

