

# SOC DE PORC CROUSTILLANT

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Garnir des tortillas de tranches de porc, de légumes croquants, de crème sure et de salsa.

Garnir un pain à sandwich de tranches de porc, accompagnées d'oignon mariné, de mayonnaise aux herbes et de laitue.

Tailler la viande en cubes, puis la napper de sauce général Tao pour garnir un bol de riz ou de nouilles.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

242  
CALORIES

22 g  
PROTÉINES

18 g  
GLUCIDES

8 g  
MATIÈRES GRASSES

20  
minutes  
PRÉPARATION

1 heure  
10  
minutes  
CUISSON

6  
PORTIONS

## COUPES



Soc désossé  
ou échine et  
steak  
d'échine

## INGRÉDIENTS

1	Soc (échine) de porc du Québec	1
1 tasse	Vinaigre blanc	250 ml
1/2 tasse	Sucre	125 ml
1 tasse	Jus de betterave	250 ml
1 tasse	Farine	250 ml
Au goût	Sel et poivre	Au goût

## PRÉPARATION

- À l'aide d'un couteau, quadriller la chair de la viande. Saler et poivrer.
- Dans une casserole pour cuisson vapeur, sur la passoire vapeur, déposer la viande et laisser cuire à la vapeur, 1 heure.
- Sur le plan de travail, tailler la viande en tranches de ¼ de pouce d'épaisseur.
- Dans un plat, disposer les tranches; couvrir du mélange de vinaigre, de sucre et de jus de betterave et laisser mariner 15 minutes.
- Retirer les tranches de viande et à l'aide d'un linge ou de papier absorbant, éponger la viande. Saler, poivrer et rouler chaque tranche, dans la farine.
- Préchauffer la friteuse à 190 °C (375 °F).
- Dans l'huile de la friteuse, plonger les tranches de viande et laisser cuire 4 à 5 minutes, le temps qu'elles soient croustillantes.