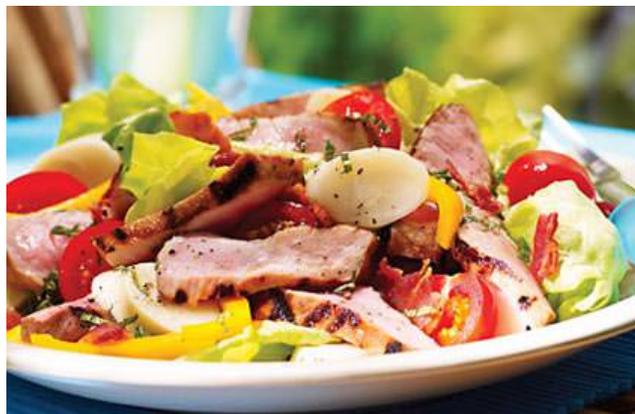


# STEAK DE PORC EN SALADE FRAÎCHE AU BACON

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Retirer le porc du barbecue, attendre 2 minutes avant de le trancher et le servir rosé sur la salade.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

464  
CALORIES

35 g  
PROTÉINES

19 g  
GLUCIDES

29 g  
MATIÈRES GRASSES

15  
minutes  
PRÉPARATION

6 à 8  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Bacon



Rôti de fesse

## INGRÉDIENTS

|                            |                                      |             |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------|
| 1/3 tasse                  | Huile de canola                      | 80 ml       |
| 1/4 tasse                  | Jus de lime                          | 60 ml       |
| 1 c. à table               | Miel                                 | 15 ml       |
| 1/2 c. à thé               | Cumin moulu                          | 2 ml        |
| 1                          | Échalote française hachée            | 1           |
| 4, de 1/3 lb               | Steaks de surlonge de Porc du Québec | 4, de 150 g |
| 1                          | Laitue Boston lavée et effeuillée    | 1           |
| 1 1/2 tasse                | Tomates cerises                      | 375 ml      |
| 1                          | Poivron jaune coupé en lanières      | 1           |
| 2 boîtes, de 14 oz chacune | Coeurs de palmier coupés en biais    | 398 ml      |
| 1 à 2 c. à table           | Menthe fraîche hachée                | 15 à 30 ml  |
| 3                          | Tranches de bacon cuit émincé        | 3           |
| Au goût                    | Sel et poivre                        | Au goût     |

## PRÉPARATION

- Mélanger l'huile de canola, le jus de lime, le miel, le cumin et l'échalote.
- Utiliser 80 ml (1/3 tasse) de ce mélange pour y faire mariner les steaks au moins 30 minutes.
- Partager le reste des ingrédients dans les assiettes et réserver au frais.
- Préchauffer le barbecue à intensité élevée.
- Égoutter la viande et cuire 3 à 4 minutes de chaque côté selon l'épaisseur des steaks. Assaisonner durant la cuisson.