

BAVETTE DE PORC BBQ MARINÉE AU MISO

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

794
CALORIES

46 g
PROTÉINES

24 g
GLUCIDES

57 g
MATIÈRES GRASSES

20 min
PRÉPARATION

10 min
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Bavette

INGRÉDIENTS

BAVETTE

2	Bavettes de porc	360 à 400 g chacune
---	------------------	------------------------

MARINADE

3 c. à soupe	Miso rouge	45 ml
2 c. à soupe	Xérès sec ou saké	30 ml
1 c. à soupe	Sucre	15 ml
1 c. à soupe	Gingembre frais, râpé finement	15 ml

SALADE DE CONCOMBRE ET DE LÉGUMES CROQUANTS

3	Concombres libanais ou japonais, tranchés finement sur la longueur	3
1	Carotte, râpée	1
8	Asperges blanchies	8
1/2 tasse	Fèves edamames, écosées	125 ml
1/2 tasse	Pois sucrés	125 ml
1/2	Fenouil, tranché mince	1/2
1/2	Poivron rouge, tranché finement	1/2
1	Oignon vert, haché finement	1
1 c. à soupe	Graines de sésame rôties pour garnir	15 ml

VINAIGRETTE

1/4 tasse	Vinaigre de riz	60 ml
2 c. à soupe	Sauce soya	30 ml
1	Morceau de gingembre de 2,5 cm, coupé en 4	1
2 c. à thé	Huile de sésame	10 ml
1 c. à soupe	Sirop d'érable	15 ml
1/2 tasse	Huile végétale	125 ml

PRÉPARATION

BAVETTE

1. Quadriller légèrement la viande des deux côtés à l'aide de la pointe d'un couteau et placer dans un sac hermétique avec la marinade.
2. Retirer l'air du sac et masser la viande pour s'assurer que la marinade l'enrobe bien. Laisser mariner au frigo de 4 à 8 heures.
3. Sortir la bavette du sac et éponger l'excès de marinade.
4. Laisser reposer à la température de la pièce de 5 à 10 minutes.

5. Dans une grande poêle à feu moyen-doux, cuire la viande dans 2 c. à soupe d'huile d'olive de 2 à 4 minutes chaque côté.
6. Attention de ne pas trop cuire afin que la viande reste tendre — peut être facilement cuite au BBQ sur un feu vif.
7. Retirer du feu, couvrir avec du papier d'aluminium et laisser reposer 5 minutes avant de servir.
8. Servir avec la salade de concombres et légumes croquants. Accompagner de nouilles udon ou soba.

SALADE DE CONCOMBRES ET LÉGUMES CROQUANTS

1. Dans un bol, mélanger les légumes à l'exception des concombres.
2. Trancher les concombres juste avant le service pour qu'ils restent croquants.

Pour un goût plus relevé, ajouter de la sauce piquante aux piments chilis. Ajouter la quantité de vinaigrette désirée, le reste des graines de sésame et touiller. Le reste de vinaigrette peut être conservé 2 semaines au frigo.

VINAIGRETTE

1. Mettre tous les ingrédients au mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.