

BAVETTES DE PORC EN SALADE FRAÎCHE

15 min
PRÉPARATION

15 min
CUISSON

4
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

546
CALORIES

41 g
PROTÉINES

17 g
GLUCIDES

35 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Bavette

INGRÉDIENTS

BAVETTES

4	Bavettes de porc du Québec	180 g chacune
---	----------------------------	------------------

MARINADE ET VINAIGRETTE

1/3 tasse	Huile d'olive	85 ml
1	Lime (jus et zeste)	1
1 c. à soupe	Miel	15 ml
1 c. à soupe	Vinaigre de xérès	15 ml
1	Échalote française, hachée	1

SALADE FRAÎCHE

1	Laitue de votre choix, lavée et effeuillée	1
1 1/2 tasse	Tomates cerises	375 ml
1	Poivron rôti, coupé en lanières	1
1 boîte	Coeurs d'artichauts, coupés en quartiers	398 ml
1 à 2 c. à soupe	Basilic frais, haché	15 à 30 ml
3 tranches	Bacon cuit, émincé (facultatif)	3 tranches
Au goût	Sel et poivre	Au goût

PRÉPARATION

- Mélanger l'huile d'olive, le jus et le zeste de lime, le miel, le vinaigre de xérès, la moutarde et l'échalote.
- Utiliser 1/3 de tasse de ce mélange pour y faire mariner les bavettes 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 jusqu'à rosée — de 3 à 4 minutes de chaque côté selon l'épaisseur des bavettes.
- Assaisonner durant la cuisson.
- Retirer le porc du barbecue, attendre 2 minutes avant de le trancher.
- Servir sur la salade fraîche arrosée de vinaigrette.