

BROCHETTES DE PORC À L'ORANGE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir accompagné d'une salade de pommes de terre grelots rôties à l'orange.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

249
CALORIES

29 g
PROTÉINES

17 g
GLUCIDES

7 g
MATIÈRES GRASSES

20 min
PRÉPARATION

8 à 10
min
CUISSON
Attente
20 min à 6h

4
PORTIONS

COUPES



Cubes

INGRÉDIENTS

1 lb	Cubes de fesse de porc du Québec de 3 cm (1 1/4 po)	454 g
1/4 tasse	Jus d'orange	60 ml
1 c. à table	Huile de canola	15 ml
1 c. à table	Sauce chili	15 ml
2 c. à thé	Moutarde sèche	10 ml
1 c. à thé	Sauce Worcestershire	5 ml
1	Gousse d'ail, hachée	1
4	Oignons verts, en tronçons de 3 cm (1 1/4 po)	4
2	Oranges, coupées en quartiers	2
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût
	Brochettes de bois imbibées d'eau	

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger le jus d'orange, l'huile, la sauce chili, la moutarde, la sauce Worcestershire et l'ail. Ajouter les cubes de porc et bien les enrober de marinade. Couvrir et réfrigérer au moins 20 minutes (ou jusqu'à 6 heures).
2. Enfiler les cubes sur les brochettes, en alternant avec les oignons verts et les oranges. Saler et poivrer.
3. Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne ou utiliser une poêle-gril.
4. Faire griller les brochettes au barbecue ou dans la poêle-gril chaude de 6 à 8 minutes, en les retournant à l'aide d'une pince et en les badigeonnant régulièrement de marinade.