

BROCHETTES DE PORC ÉPICÉ À LA NECTARINE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de riz basmati aux pistaches grillées et d'une salade de concombre.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

404
CALORIES

38 g
PROTÉINES

27 g
GLUCIDES

16 g
MATIÈRES GRASSES

15 min
PRÉPARATION

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
4	Nectarines, pelées et coupées en quartiers	4
1	Gros oignon rouge, coupé en cubes	1
2	Poivrons verts, coupés en cubes	2
1/4 de tasse	Huile végétale	60 ml
1/4 de tasse	Jus de citron	60 ml
2 c. à table	Pâte de cari indien	30 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût
En quantité suffisante	Brochettes de bois imbibées d'eau	En quantité suffisante

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Couvrir et réfrigérer au moins 20 minutes (ou jusqu'à 6 heures).
2. Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne ou utiliser une poêle-gril.
3. Enfiler les cubes de porc sur les brochettes en alternant avec les légumes et les nectarines. Saler et poivrer.
4. Faire griller les brochettes au barbecue ou sur la poêle-gril chaude environ 3 minutes de chaque côté. Réduire la chaleur à minimum. Déplacer les brochettes sur la grille du haut et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes.