

BROCHETTES DE PORC AU SÉSAME ET AU CITRON

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner les brochettes d'une salade de pois mange-tout, de cœurs de palmiers et de tomates cerises, parfumée d'une vinaigrette légèrement relevée d'ail.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

363
CALORIES

30 g
PROTÉINES

13 g
GLUCIDES

22 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

6 à 8
minutes
CUISSON
Attente
20 min à 6
heures

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	Graines de sésame grillées	60 ml
1/4 tasse	Huile végétale	60 ml
1/4 tasse	Sauce soya réduite en sodium	60 ml
1/4 tasse	Jus de citron frais	60 ml
1 lb	Courgettes, coupées en rondelles de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur	454 g
1 1/2 tasse	Champignons blancs entiers	375 ml
2	Poivrons rouges ou jaunes, épépinés et coupés en morceaux	2
Au goût	Poivre frais du moulin	Au goût
4	Brochettes de bois, imbibées d'eau	4

PRÉPARATION

- À l'aide d'un mortier, écraser 30 ml (2 c. à table) de graines de sésame.
- Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les graines de sésame écrasées avec l'huile, la sauce soya et le jus de citron. Ajouter les cubes de porc et bien les enrober de marinade. Couvrir et réfrigérer au moins 20 minutes (ou jusqu'à 6 heures).
- Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne ou utiliser une poêle-gril.
- Enfiler les cubes de porc sur les brochettes, en alternant avec les légumes. Poivrer au goût.
- 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. Poivrer. Servir et parsemer avec le reste des graines de sésame.