

BROCHETTES DE ROGNONS DE PORC TANDOORI GRILLÉS AU BARBECUE

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

234
CALORIES

12 g
PROTÉINES

8 g
GLUCIDES

18 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON
Attente
1 heure

6
PORTIONS

COUPES



Rognon

INGRÉDIENTS

1 lb	Rognons de porc	500 g
4 tasses	Eau	1 L
2 c. à table	Vinaigre de vin rouge	30 ml

MARINADE TANDOORI

1 c. à table	Graines de cumin, torréfiées	15 ml
1 c. à table	Graines de coriandre, torréfiées	15 ml
1 c. à thé	Graines de cardamome, torréfiées	5 ml
1 c. à table	Piment de Cayenne, moulu	15 ml
1 c. à table	Paprika doux	30 ml
1 c. à table	Gingembre, moulu	15 ml
1 c. à thé	Cannelle, moulue	5 ml
1 c. à thé	Cucurma, moulu	5 ml
2/5 tasse	Huile de canola	100 ml
6	Petits pics en bois	6
3	Limes, coupées en quartiers	3
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans un bol d'eau, laisser tremper les brochettes de bois au moins 1 heure.

MARINADE TANDOORI

1. À l'aide d'un moulin ou d'un mortier, réduire en poudre les graines de cumin, de coriandre et de cardamome. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger toutes les épices moulues et l'huile, puis réserver.
2. À l'aide d'un couteau d'office, couper les rognons en 2 dans le sens de la longueur. Retirer le gras au centre et couper chaque moitié de rognon en 8 morceaux.
3. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau et le vinaigre. Blanchir les rognons quelques minutes. À l'aide d'une écumoire, les retirer, les rincer sous l'eau tiède et les égoutter.
4. Dans un bol, verser la marinade sur les rognons et laisser mariner au réfrigérateur 1 heure.
5. Préchauffer le barbecue à la température maximale.
6. Embrocher les morceaux de rognon sur les piques et assaisonner de sel et de poivre.
7. Griller les brochettes, 1 minute sur chaque face, puis transférer à cuisson indirecte. Poursuivre la cuisson à couvert 5 minutes.
8. Servir les mini-brochettes chaudes accompagnées de quartiers de lime.

9. La marinade tandoori peut être remplacée par 60 ml (4 c. à table) de pâte tandoori du commerce.