

LANIÈRES DE PORC GRILLÉES AU PESTO

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

20
minutes
PRÉPARATION

2 à 5
minutes
CUISSON
Attente
20 min à 6
heures

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec une salade froide de fusilli aux épinards, poivron orange, bocconcini et échalotes françaises.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

255
CALORIES

25 g
PROTÉINES

1 g
GLUCIDES

13 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Filet



Lanières

INGRÉDIENTS

1 lb	Lanières (filet, fesse ou longe) de Porc du Québec	454 g
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
3 c. à table	Herbes fraîches hachées au choix (persil, origan, ciboulette, etc.)	45 ml
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
1 c. à table	Vinaigre balsamique	15 ml
2 c. à table	Pesto du commerce	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
En quantité suffisante	Brochettes de bois, imbibés d'eau	En quantité suffisante

PRÉPARATION

1. Sur le plan de travail, entre 2 feuilles de pellicule de plastique, aplatir les lanières de porc à l'aide d'un attendrisseur à viande ou d'un rouleau à pâtisserie.
2. Dans un bol, mélanger le vin, les herbes, l'huile et le vinaigre. Saler et poivrer. Ajouter les lanières de porc. Couvrir et laisser mariner au moins 20 minutes au réfrigérateur (pour plus de tendreté, laisser mariner jusqu'à 6 heures).
3. Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne ou utiliser une poêle-gril.
4. Enfiler les lanières sur les brochettes.
5. Faire griller les brochettes au barbecue ou sur la poêle-gril chaude de 2 à 5 minutes en les retournant, à l'aide d'une pince, 1 ou 2 fois au cours de la cuisson.
6. Retirer du feu. Badigeonner de pesto et servir aussitôt.