

# PORC ET COUSCOUS

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

637  
CALORIES

34 g  
PROTÉINES

30 g  
GLUCIDES

42 g  
MATIÈRES GRASSES

20  
minutes  
PRÉPARATION

6 à 8  
minutes  
CUISSON  
Attente  
2 à 6 heures

4  
PORTIONS

## COUPES



Rôti de  
fesse

## INGRÉDIENTS

4, de 5 oz chacun	Steaks d'intérieur de ronde de Porc du Québec de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur	4, de 150 g chacun
1/2 tasse	Huile d'olive	125 ml
1/4 tasse	Vin blanc sec	60 ml
1/4 tasse	Thym frais haché (ou 15 ml (1 c. à table) de thym séché)	60 ml
2 c. à thé	Cumin moulu	10 ml
1	Gousse d'ail, hachée	1
2 tasses	Couscous cuit	500 ml
1/2 tasse	Persil frais haché	125 ml
1/2 tasse	Tomates cerises, coupées en deux	125 ml
1/4 tasse	Noix de pin	60 ml
1/4 tasse	Raisins secs	60 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

- Dans un plat, mélanger l'huile, le vin blanc, le thym, le cumin et l'ail. Saler et poivrer. Ajouter les tranches de porc et bien les enrober. Couvrir et laisser macérer au réfrigérateur de 2 à 6 heures.
- Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne ou utiliser une poêle-gril.
- Faire griller la viande de 3 à 4 minutes de chaque côté, au barbecue ou dans la poêle-gril chaude, jusqu'à ce que le thermomètre inséré au centre de la viande indique 61 °C (142 °F) pour une cuisson rosée. Réserver la viande sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer de 3 à 6 minutes.
- Préparer le couscous. Dans un bol, mélanger le couscous avec le persil, les tomates, les noix de pin et les raisins secs. Assaisonner au goût.
- Trancher les steaks finement et les déposer sur la salade de couscous.

## VARIANTE

Servir ce plat en salade froide.