

SALADE CÉSAR AU PORC GRILLÉ

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

639
CALORIES

31 g
PROTÉINES

17 g
GLUCIDES

50 g
MATIÈRES GRASSES

30
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON
Attente
15 minutes

4
PORTIONS

COUPES

 Filet

INGRÉDIENTS

1	Filet de porc du Québec d'environ 350 g (3/4 lb)	1
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
1/2	Citron, le jus	1/2
1	Gousse d'ail, hachée finement	1
2 c. à thé	Sirop d'érable	10 ml
2	Laitues romaines moyennes, coupées en 6 quartiers chacune	2
2 tasses	Croustons de pain, grillés	500 ml
8	Tranches de bacon, cuites, croustillantes et concassées	8
Au goût	Herbes fraîches du jardin, hachées finement (Facultatif)	Au goût
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

VINAIGRETTE

2 c. à table	Jus de citron	30 ml
2	Gousses d'ail, hachées	2
1	Oeuf	1
2 c. à thé	Câpres égouttées	5 ml
1	Petit filet d'anchois (Facultatif)	1
1 c. à thé	Moutarde de Dijon ou sèche	5 ml
1 tasse	Fromage parmesan, râpé	250 ml
1/3 tasse	Huile d'olive	80 ml
1/3 tasse	Huile végétale	80 ml

PRÉPARATION

- Dans un plat, mélanger l'huile, le jus de citron, l'ail et le sirop d'érable. Ajouter le filet de porc et bien l'enrober. Saler et poivrer. Couvrir et réserver au réfrigérateur au moins 15 minutes ou plus.
- Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne.
- Griller le filet de porc en le retournant régulièrement environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre du filet indique 60°C (140°F) pour une cuisson rosée. Réserver sur une assiette et laisser reposer 5 minutes. Trancher. Se mange tiède ou froid en salade.

VINAIGRETTE

1. Dans un petit robot culinaire ou dans un mélangeur, y déposer le jus de citron, l'ail, l'oeuf, les câpres, l'anchois et la moutarde.
2. Actionner le mélangeur et y verser les huiles en un mince filet. Incorporer la moitié du parmesan. Saler et poivrer généreusement.
3. Pour la présentation en quartiers, répartir la laitue dans 4 assiettes. Garnir avec les tranches de viande grillée. Arroser de vinaigrette et avec le reste du parmesan, les croûtons et le bacon. Si désiré, garnir d'herbes fraîches du jardin. Poivrer.

NOTE

Vous pouvez aussi utiliser un restant de longe de porc cuite et émincée pour cette recette.