

# SALADE DE PORC À L'ORIENTALE

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ

25  
minutes  
PRÉPARATION

10  
minutes  
CUISSON  
Attente  
2 à 12 heures

4  
PORTIONS



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

544  
CALORIES

31 g  
PROTÉINES

92 g  
GLUCIDES

6 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES



Côtelette et  
steak de  
longe

## INGRÉDIENTS

4, de 5 oz chacune	Côtelettes de porc du Québec désossées (milieu de longe)	4, de 150 g chacune
1/2 tasse	Sauce soya	125 ml
2 c. à table	Sauce hoisin	30 ml
2 c. à table	Vinaigre de riz	30 ml
1/2 c. à thé	Huile de sésame grillé	2,5 ml
1 c. à table	Gingembre frais râpé	15 ml
2 tasses	Vermicelles de riz cuites, tiédies	500 ml
2 tasses	Brocolis coupés en petits bouquets	500 ml
1 1/2 tasses	Édamames surgelés, cuits	375 ml
1/3 tasse	Pois sucrés, émincés	80 ml
1 tasse	Germes de haricots crus	250 ml
1/4 tasse	Arachides non salées concassée	60 ml
1/4 tasse	Coriandre fraîche, hachée	60 ml

## PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger la sauce soya, la sauce hoisin, le vinaigre, l'huile et le gingembre. Réserver 60 ml (1/4 tasse) de marinade au réfrigérateur.
2. Ajouter les côtelettes dans le reste de la marinade et bien les enrober. Couvrir et réfrigérer au moins 2 heures (ou jusqu'à 12 heures).
3. Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne ou utiliser une poêle-gril.
4. Griller les côtelettes de 3 à 4 minutes au barbecue ou dans une poêle-gril chaude. Retourner les côtelettes et les badigeonner de marinade. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes. Réserver sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 3 minutes.
5. Dans un bol, mélanger les vermicelles avec les légumes et les germes de haricots. Répartir dans des assiettes et napper avec la marinade réservée. Parsemer d'arachides concassées et de coriandre fraîche. Émincer finement les côtelettes et les déposer sur la salade.