

SALADE DE PORC À LA MOUTARDE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

385
CALORIES

30 g
PROTÉINES

18 g
GLUCIDES

22 g
MATIÈRES GRASSES

20 min
PRÉPARATION

7 min
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES

 Filet

INGRÉDIENTS

1 c. à table	Huile d'olive	15 ml
1 lb	Lanières de Porc du Québec	450 g
Au goût	Sel et poivre	Au goût
1 c. à table	Moutarde de Dijon au miel	15 ml
1/3 tasse	Vinaigrette au vinaigre balsamique du commerce	80 ml
3 tasses	Mélange de laitues mesclun	750 ml
1 botte	Asperges, blanchies	1 botte
1	Endive, effeuillée	1
1	Avocat, pelé et tranché	1
1 tasse	Concombre tranché	250 ml
1 tasse	Tomates cerise coupées en deux	250 ml

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu vif et y faire colorer les lanières de porc. Assaisonner.
2. Ajouter la moutarde et la vinaigrette. Remuer pour bien enrober la viande et poursuivre la cuisson 2 minutes.
3. Partager le reste des ingrédients dans les assiettes.
4. Répartir le porc et la vinaigrette sur les salades et servir immédiatement.