

SALADE DE PORC CALIFORNIENNE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec un pain fougasse.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

503
CALORIES

30 g
PROTÉINES

21 g
GLUCIDES

35 g
MATIÈRES GRASSES

10
minutes
PRÉPARATION

10 à 16
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

| | | |
|-----------------------|--|------------------------|
| 4, de 5 oz chacune | Côtelettes désossées de Porc du Québec | 4, de 150 g chacune |
| 2 c. à table | Huile pour la cuisson | 30 ml |
| 2 | Échalotes, hachées | 2 |
| 1/4 tasse | Vinaigre balsamique | 60 ml |
| 5 c. à table | Huile d'olive | 75 ml |
| 3 c. à table | Coriandre fraîche hachée | 45 ml |
| 2 | Avocats pas trop mûrs, pelés et tranchés | 2 |
| 1 | Botte de cresson | 1 |
| 20 | Tomates cerises | 20 |
| En garniture | Tranches de mangue | En garniture |
| Au goût | Sel et poivre du moulin | Au goût |

PRÉPARATION

1. Saler, poivrer et enrober les côtelettes d'huile.
2. Pour une viande rosée, dans une poêle-gril chaude ou au BBQ chaud, à feu moyen, saisir les côtelettes sur un côté 2 minutes 30 secondes puis toujours sur le même côté, après une légère rotation, faire cuire encore 2 minutes 30 secondes. À feu doux, retourner les côtelettes et effectuer le même procédé. Il faut compter 10 minutes de cuisson ou jusqu'à ce que le thermomètre, inséré dans la viande, indique 60 °C (140 °F).
3. Entre-temps, dans un bol, mélanger les échalotes, le vinaigre, l'huile d'olive, la coriandre, le sel et le poivre. Ajouter l'avocat, le cresson et les tomates.
4. Trancher les côtelettes en lanières et les incorporer à la salade. Vérifier l'assaisonnement. Décorer avec des tranches de mangue.

VARIANTES POUR LA CUISSON

Pour une viande médium, dans une poêle-gril chaude ou au BBQ chaud, à feu moyen, saisir les côtelettes sur un côté, 2 minutes 30 secondes. Toujours sur le même côté, après une légère rotation, faire cuire encore 2 minutes 30 secondes. À feu doux, retourner les côtelettes et effectuer le même procédé pendant 4 minutes. Il faut compter 13 minutes de cuisson ou jusqu'à ce que le thermomètre, inséré dans la viande, indique 65 °C (149 °F).

Pour une viande bien cuite, dans une poêle-gril chaude ou au BBQ chaud, à feu moyen, saisir les côtelettes sur un côté 4 minutes. Toujours sur le même côté, après une légère rotation, faire cuire encore 4 minutes. À feu doux, retourner les côtelettes et effectuer le même procédé. Il faut compter 16 minutes de cuisson ou jusqu'à ce que le thermomètre, inséré dans la viande, indique 70 °C (158 °F).