

SANDWICHS ROULÉS AU PORC ET RÉMOULADE

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

10
minutes
PRÉPARATION

6 à 12
minutes
CUISSON
Attente
15 minutes à
8 heure

4 à 6
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de crudités ou de taboulé.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

444
CALORIES

25 g
PROTÉINES

28 g
GLUCIDES

25 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

| | | |
|--------------|--|---------|
| 4 | Côtelettes de porc du Québec désossées (milieu de longe), de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur | 4 |
| 1/2 tasse | Sauce dijonnaise | 125 ml |
| 1 c. à table | Vinaigre de vin blanc | 15 ml |
| 1 | Échalote française, hachée finement | 1 |
| 3/4 tasse | Radis, tranchés finement | 190 ml |
| 3/4 tasse | Courgette râpée ou en julienne | 190 ml |
| 1/4 tasse | Persil plat, haché | 50 ml |
| 4 | Grandes tortillas de blé | 4 |
| 4 | Grandes feuilles de laitue frisée | 4 |
| Au goût | Sel et poivre du moulin | Au goût |

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger la dijonnaise, le vinaigre et l'échalote. Poivrer.
- Placer les côtelettes dans un plat et les enrober avec la moitié de la sauce. Réserver. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur de 15 minutes à 8 heures. Réserver le reste de la sauce au réfrigérateur.
- Griller sur le barbecue à chaleur moyenne, sous le gril (broil) du four ou dans un poêlon-gril pendant environ 6 minutes. Retourner à mi-cuisson. Saler et poivrer.
- Réserver sur une planche à découper. Laisser reposer 10 minutes. Emincer les côtelettes.
- Entre-temps, préparer la rémoulade. Dans un bol, mélanger les radis, la courgette, le persil et la sauce réservée. Saler et poivrer.
- Sur un plan de travail, étaler les tortillas et répartir la viande. Garnir de laitue et de la rémoulade.
- Replier les extrémités des tortillas vers le centre et rouler fermement. Fixer à l'aide de cure-dents.

VARIANTE

Vous pouvez remplacer la sauce dijonnaise du commerce par 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise régulière mélangée à 30 ml (2 c. à table) de moutarde de Dijon.

NOTE

Vous pouvez remplacer les côtelettes par un filet ou de la bavette de porc.

