

STEAK DE PORC EN SALADE FRAÎCHE AU BACON

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Retirer le porc du barbecue, attendre 2 minutes avant de le trancher et le servir rosé sur la salade.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

464
CALORIES

35 g
PROTÉINES

19 g
GLUCIDES

29 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

6 à 8
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Bacon



Rôti de fesse

INGRÉDIENTS

1/3 tasse	Huile de canola	80 ml
1/4 tasse	Jus de lime	60 ml
1 c. à table	Miel	15 ml
1/2 c. à thé	Cumin moulu	2 ml
1	Échalote française hachée	1
4, de 1/3 lb	Steaks de surlonge de Porc du Québec	4, de 150 g
1	Laitue Boston lavée et effeuillée	1
1 1/2 tasse	Tomates cerises	375 ml
1	Poivron jaune coupé en lanières	1
2 boîtes, de 14 oz chacune	Coeurs de palmier coupés en biais	398 ml
1 à 2 c. à table	Menthe fraîche hachée	15 à 30 ml
3	Tranches de bacon cuit émincé	3
Au goût	Sel et poivre	Au goût

PRÉPARATION

- Mélanger l'huile de canola, le jus de lime, le miel, le cumin et l'échalote.
- Utiliser 80 ml (1/3 tasse) de ce mélange pour y faire mariner les steaks au moins 30 minutes.
- Partager le reste des ingrédients dans les assiettes et réserver au frais.
- Préchauffer le barbecue à intensité élevée.
- Égoutter la viande et cuire 3 à 4 minutes de chaque côté selon l'épaisseur des steaks. Assaisonner durant la cuisson.