

TATAKI DE PORC AUX COPEAUX DE PARMESAN

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

20
minutes
PRÉPARATION

5
minutes
CUISSON
Attente
10 minutes

6 - 8
PORTIONS



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

370
CALORIES

22 g
PROTÉINES

8 g
GLUCIDES

27 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES

 Filet

INGRÉDIENTS

1 lb	Filet de porc du Québec	454 g
1 c. à table	Paprika fumé	15 ml
1/2 c. à thé	Poudre d'oignon	2,5 ml
1/2 c. à thé	Poudre d'ail	2,5 ml
1/2 c. à thé	Sucre	2,5 ml
1 pincée	Piment de Cayenne	1 pincée
2/3 tasse	Huile d'olive	150 ml
2/3 tasse	Vinaigre balsamique	150 ml
1	Citron, le jus	1
16	Tomates cerises, coupées en quartiers	16
6	Branches de basilic, effeuillées, ciselées	6
1/3 lb	Parmesan entier, en copeaux	150 g
Au goût	Fleur de sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger le paprika, la poudre d'oignon et d'ail, le sucre et le piment.
- Sur un plan de travail, bien enrober le filet avec le mélange d'épices.
- Dans une grande poêle, à feu moyen, chauffer 15 ml (1 c. à table) d'huile et y faire dorer le filet de tous les côtés environ 8 minutes. Réserver sur une assiette et laisser reposer 5 minutes.
- Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre balsamique, le jus de citron et le reste de l'huile. Réserver.
- Couper le filet en tranches très fines et les répartir dans 4 assiettes. Verser de la vinaigrette au goût sur la viande cuite. Couvrir d'une pellicule de plastique et réfrigérer 10 minutes.
- Au moment de servir, parsemer les tranches de porc de tomates, de basilic, de fleur de sel et de copeaux de parmesan.