



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Salade de quinoa

À SE PROCURER

Huile d'olive, 1 œuf, sel et poivre

Côtelettes de porc sucrées au sésame



INGRÉDIENTS

600 grammes de côtelettes de porc
 2 salades boston, hachées
 400 grammes de carottes, en juliennes
 2 gousses d'ail, hachées finement
 50 ml de sauce ponzu à la lime
 300 grammes de quinoa sans gluten
 90 grammes de sauce Hoisin
 50 grammes de noix de Grenobles, émiettées
 1 contenant d'épices sucrées

INSTRUCTIONS

Chauffer le BBQ en prenant soin de huiler les grilles ou chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.

Dans une casserole, mélanger le quinoa, 2 tasses d'eau, du sel, porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et mijoter 15 minutes, jusqu'à tendreté. Transférer dans un bol.

Hacher finement l'ail, la salade, les noix de Grenobles et en juliennes les carottes.

Casser 1 œuf dans un bol et battre.

Saler, poivrer les côtelettes et les enrober d'œuf battu, puis du mélange d'épices. Transférer dans une assiette.

Dans la poêle chauffée ou sur le BBQ, ajouter les côtelettes, cuire 4 minutes par côté, saler et poivrer. Essuyer et réserver la poêle (si utilisée).

Dans la même poêle (ou une nouvelle), chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter $\frac{3}{4}$ de l'ail, cuire 1 minute, incorporer la sauce hoisin, $\frac{1}{2}$ de la sauce ponzu, sel, poivre et cuire 1 minute. Transférer dans un bol.

Dans un bol, mélanger la sauce ponzu restante, l'ail restant, 6 c. à s. d'huile, sel, poivre, la laitue, les carottes, le quinoa et mélanger.

Monter les assiettes en répartissant la salade de quinoa, les côtelettes et arroser de sauce. Garnir des noix.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit