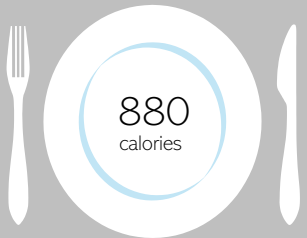




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

#### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



#### ACCOMPAGNEMENT

Chou et mangue en salade

#### À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

## Souvlaki de porc au sésame

### INGRÉDIENTS

8 souvlakis de porc  
2 gousses d'ail, hachées  
1 lime, pressée  
225 grammes de tomates, en dés  
200 grammes de chou rouge, râpé  
1 mangue, en julienne  
30 ml de sauce soya réduite en sodium  
30 ml de vinaigre de riz  
15 ml d'huile de sésame  
15 g de graines de sésame

### INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F ou la grille de votre BBQ en prenant soin de la huiler.

Peler la mangue et couper en julienne, retirer les tomates de leur enveloppe et couper en petits dés, hacher l'ail et râper le chou. Couper et presser la lime.

Dans une poêle moyenne, chauffer l'huile de sésame à feu moyen-vif et ajouter l'ail, les tomates, la sauce soya et la moitié du vinaigre puis cuire 5 minutes, en remuant et en écrasant les tomates, jusqu'à tendreté.

Dans une grande poêle ou sur le BBQ, chauffer un filet d'huile à feu moyen, et ajouter le porc. Cuire 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré. Réserver.

Dans un grand bol, combiner le chou, la mangue, le vinaigre restant et le jus de lime, saler et poivrer au goût, mélanger pour bien combiner. Monter les assiettes en répartissant la salade de chou, le porc, la sauce aux tomates sur le dessus et parsemer de sésame.

Servir la sauce restante sur le côté.

Bon appétit



### TEMPS

15

### RÉSULTAT

4



au jour le jour

*bon appétit*