

Bols de brochettes de porc mariné à l'asiatique

Bedon Gourmand

Ingrédients

MARINADE

- 1/3 tasse (80 ml) d'huile végétale
- 3 c. à soupe (45 ml) de jus de lime
- 3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre de riz
- 3 c. à soupe (45 ml) de sauce tamari
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel
- 2 c. à soupe (30 ml) de gingembre frais râpé finement
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de sésame grillé
- 1 c. à thé (5 ml) de sambal oelek

BROCHETTES DE PORC

- 675 g de filets de porc, en cube de 1 po
- 8 brochettes de métal ou de bois, trempées dans l'eau 15 minutes

BOLS

- 4 tasses de riz au jasmin cuit
- 6 concombres libanais, en julienne
- 2 c. à soupe (30 ml) de gingembre mariné
- 2 grosses carottes, en julienne
- 1/4 tasse (60 ml) de feuilles de coriandre fraîche
- 2 c. à soupe (30 ml) de graines de sésame

Préparation

MARINADE

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients de la marinade (réserver la moitié de la marinade pour l'assemblage des bols).

BROCHETTES DE PORC

1. Ajouter les cubes de porc dans le grand bol et bien les enrober de la marinade. Laisser mariner au réfrigérateur de 4 à 6 heures.
2. Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.
3. Enfiler les cubes de porc sur les brochettes de bois.
4. Cuire les brochettes environ 8 minutes en les retournant toutes les 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce que le porc soit cuit mais encore légèrement rosé au centre. Réserver.

ASSEMBLAGE

1. Répartir le riz dans des bols. Ajouter les concombres, le gingembre mariné, les carottes, la coriandre et les graines de sésame. Ajouter les brochettes de porc et servir avec la sauce réservée.

recette sans noix, sans oeufs

Portions: 4

Source: K pour Katrine, numéro 11