

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

4 PORTIONS

BROCHETTES DE PORC ET DE LÉGUMES À LA THAÏ

INGRÉDIENTS

12 brochettes de bambou trempées dans l'eau

MARINADE

4 c. à thé d'huile de canola

4 c. à thé de gingembre frais haché

3 c. à soupe d'ail haché

½ tasse d'oignon haché

1 ½ c. à thé de curcuma en poudre

½ c. à thé de poivre

⅓ tasse de raisins verts, nettoyés

TREMPETTE

1 ½ c. à soupe de beurre d'arachide (sans sucre ni sel)

3 c. à soupe d'eau

BROCHETTES

1 filet de porc (340 g ou 12 oz) en cubes de 1 po

¼ tasse d'oignons, en cubes de 1 po

½ tasse de poivrons rouges en morceaux

½ tasse de courgettes, en cubes

2 c. à soupe d'huile de canola

1 ½ c. à thé de poudre d'ail

1 tasse de riz blanc, non cuit



Valeur nutritive

PAR PORTION :

2 brochettes de viande et 1 de légume + ½ tasse de riz

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 éq. protéine + 1 éq. légume + 2 éq. féculent

Calories	380 Kcal
Protéines	24 g
Glucides	35 g
Fibres	2 g
Lipides	16 g
Gras saturés	2 g
Cholestérol	46 mg
Sodium	52 mg
Potassium	584 mg
Phosphore	287 mg

PRÉPARATION

- 1 Réduire les ingrédients de la marinade en purée au robot culinaire ou au mélangeur.
- 2 À l'aide d'une cuillère, transférer la moitié de la marinade dans un grand bol ou un sac en plastique refermable et faire mariner le porc pendant au moins 1 heure au réfrigérateur. Conserver l'autre moitié de marinade dans le contenant du robot ou du mélangeur.
- 3 Pour faire la trempette, ajouter le beurre d'arachide et l'eau au reste de la marinade et mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- 4 Répartir les cubes de porc en 8 portions et les enfiler sur 8 brochettes.
- 5 Répartir les légumes en 4 portions et les enfiler sur 4 brochettes. Enduire les légumes d'huile. Saupoudrer toutes les brochettes de poudre d'ail.
- 6 Cuire le riz conformément aux indications sur l'emballage.
- 7 Cuire les brochettes sur le grill en les retournant de temps à autre pour faire cuire les deux côtés ou les cuire au four, à 375 °F, pendant 30 minutes.
- 8 Chauffer la trempette et transférer dans un petit bol de service.
- 9 Servir les brochettes chaudes sur du riz. Bon appétit!