

Donne 4 portions

Brochettes de porc à la polynésienne

Bev Callaghan, Dt. P.

Ces brochettes colorées sont parfaites pour une réception à la bonne franquette entre amis ou à l'occasion d'un repas de famille.

CONSEIL

Avant leur utilisation, laissez tremper les brochettes de bois pendant 30 minutes afin de les empêcher de brûler.

Pour prévenir la contamination bactérienne, utilisez une assiette propre pour rapporter les brochettes cuites à la maison.

C'est l'ananas frais qui donne les meilleurs résultats dans cette recette. Il possède une texture plus ferme et, contrairement à l'ananas en conserve, on peut le découper en cubes plus gros.

Couscous minute

Mettre 250 ml (1 tasse) de couscous dans un bol de taille moyenne résistant au four et ajouter un trait d'huile d'olive. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante sur le couscous et remuer. Couvrir et laisser reposer 5 minutes. Émietter le couscous à la fourchette. Donne 750 ml (3 tasses) de couscous. Une quantité de 125 ml (1/2 tasse) de couscous équivaut à une portion de Produits céréaliers.

Portions selon le Guide

PRODUITS CÉRÉALIERS	LÉGUMES ET FRUITS
	2
	1
PRODUITS LAITIERS	VIANDES ET SUBSTITUTS

Valeur nutritionnelle

PAR PORTION			
Calories	235	Glucides	16,5 g
Protéines	26,7 g	Fibres alimentaires	1,6 g
Matières grasses	7,0 g	Sodium	362 mg

Excellente source de vitamine C, de thiamine, de niacine, de vitamine B₆ et de vitamine B₁₂. **Bonne** source de riboflavine et de fer.

HUIT BROCHETTES DE BOIS DE 20 CM (8 PO)

50 ml	sauce soya légère	1/4 tasse
25 ml	jus de citron	2 c. à table
25 ml	miel liquide <i>ou</i> cassonade	2 c. à table
5 ml	huile végétale	1 c. à thé
5 ml	gingembre moulu <i>ou</i> 2 ml (1/2 c. à thé) de gingembre frais émincé	1 c. à thé
500 g	longe ou filet de porc maigre coupé en dés	1 lb
375 ml	ananas frais coupé en cubes	1 1/2 tasse
1	poivron rouge coupé en morceaux	1
1	poivron vert coupé en morceaux	1

- Mélanger dans un bol la sauce soya, le jus de citron, le miel, l'huile et le gingembre. Y mettre le porc et enrober en remuant. Couvrir et laisser mariner pendant au moins 30 minutes ou toute la nuit au réfrigérateur.
- Enfiler sur les brochettes, en alternant, les cubes de porc, l'ananas, le poivron rouge et le poivron vert. Badigeonner les brochettes de marinade et jeter le reste.
- Préchauffer le barbecue ou le gril-oir. Faire cuire les brochettes à feu moyen-élevé, en retournant une fois, de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le porc ne garde plus qu'une trace de rose en son centre. Ou bien, faire cuire sous le grilloir, en retournant une fois, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient à point.

On prend un repas complet

Servez ces brochettes sur un lit de couscous. Comme dessert, essayez le CROQUANT CAMPAGNARD AUX POMMES ET AUX PETITS FRUITS (voir la recette à la page 162).