nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

SALADE DE LINGUINE ET POIREAUX GRILLÉS AU PORC

45 minutes
1 heure et 15 minutes
6 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de linguine
- 2 gros poireaux
- 500 grammes de grillades de porc en tranches fines
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 10 cl de sauce soja sucrée
- le jus de 1 citron
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile de sésame (30 g)
- 50 grammes de farine
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 100 grammes de chapelure
- 1 salade romaine

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites cuire les poireaux entiers 5 minutes à l'eau bouillante salée. Egouttez-les puis rafraîchissez-les. Badigeonnez-les d'huile d'olive et faites-les griller 20 à 25 minutes sur un gril ou dans une poêle à feu doux, en les tournant régulièrement.
2° Préparez la vinaigrette : dans une casserole, faites réduire la sauce soja à feu moyen. Ôtez du feu et laissez refroidir. Ajoutez le jus de citron, l'huile de sésame, le reste de l'huile d'olive, du sel et du poivre, puis mixez. Réservez.
3° Coupez les grillades en grosses lanières et assaisonnez-les. Panez-les successivement dans la farine puis dans l'œuf battu et la chapelure.
4° Faites cuire les linguine selon le temps indiqué sur le paquet. Egouttez-les et rafraîchissez-les.
5° Coupez la salade en lanières et les poireaux grillés en petits morceaux.
6° Faites chauffer l'huile de friture à 180°C. Faites frire le porc pané 3 ou 4 minutes par petites quantités. Egouttez-le sur un papier absorbant.
7° Dans un saladier, mélangez les linguine, les poireaux et la salade avec la moitié de la vinaigrette. Répartissez le mélange dans un grand plat. Déposez les morceaux de porc sur la salade, nappez du reste de vinaigrette et servez aussitôt.
8° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (328 g)	% AR
ÉNERGIE	167 kcal	550 kcal	27 %
PROTÉINES	11 g	38 g	75 %
GLUCIDES	19 g	61 g	23 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	5 g	16 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
SODIUM	56 mg	184 mg	8 %