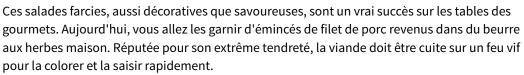


## CIABATTA ET ÉMINCÉS DE FIET DE PORC AU BEURRE D'HERBES

Avec de la little gem et une vinaigrette richement garnie







## **CIABATTA**

Ce pain blanc italien est préparé à base d'huile d'olive. Les restes peuvent servir à préparer des crostinis : enduisez les tranches d'huile d'olive et dorez au gril!







Citron vert





Oignon rouge





Cacahuètes non



Little gem \*





Persil frisé frais \*

Ciboulette fraîche \*





Lardons \*



Émincé de filet de porc 🌞



Total: 30-35 min. Calorie-focus





Consommer dans les 3 jours

Recette de ciabatta et émincés de filet de porc au beurre d'herbes : c'est parti!



PRÉPARER
Préchauffez le four à 200 degrés. Sortez le beurre et le filet de porc du réfrigérateur pour qu'ils soient à température ambiante. Émincez ou écrasez l'ail. Pressez le citron vert, émincez l'oignon rouge le plus finement possible ★ et taillez la tomate en tout petits dés d'environ ½ cm.



**DÉCOUPER**Hachez finement les **cacahuètes** et coupez la **little gem** en deux dans le sens de la longueur. Retirez le cœur dur et détachez les feuilles (en les laissant entières). Ciselez finement la **ciboulette** et le **persil frisé**.



PRÉPARER LA VINAIGRETTE
Dans un bol, mélangez 2 cc de jus de
citron vert par personne, l'oignon rouge,
la tomate, les cacahuètes, la moitié de la
ciboulette, du persil et de l'ail ainsi que le
lait \*\* . Salez et poivrez.



4 CUIRE À LA POÊLE
Enfournez la ciabatta 6 à 8 minutes
ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Pendant ce
temps, chauffez la poêle à feu moyen-vif et
dorez les lardons sans huile 3 à 5 minutes,
jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Réservez
hors de la poêle.

★ CONSEIL: L'oignon rouge est utilisé cru dans la vinaigrette. D'où l'importance de l'émincez très finement. Si vous trouvez l'oignon cru trop fort, réduisez la quantité ou faites-le cuire avec les lardons.



MÉLANGER ET CUIRE
Pendant ce temps, dans l'autre bol,
mélangez le beurre ainsi que le reste d'ail,
de ciboulette et de persil. Salez et poivrez.
Chauffez le beurre aux fines herbes dans la
même poêle et, à feu vif, saisir le porc 3 à
4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Salez
et poivrez.



Ouvrez la ciabatta. Déposez-y quelques feuilles de little gem, puis disposez le porc émincé et la graisse de cuisson par-dessus. Disposez les autres feuilles de little gem l'une sur l'autre (en bateau) et versez la vinaigrette par-dessus. Garnissez la little gem avec les lardons rissolés.

\*\*CONSEIL: Le lait rend la vinaigrette plus onctueuse. Si vous n'en avez pas, vous pouvez le remplacer par du yaourt qui rendra l'ensemble plus aigre et plus épais.

## INGRÉDIENTS

Gousse d'ail (pc)	1/4	1/2	3/4	1	11/4	1½	
Citron vert (pc)	1/2	1	1½	2	2½	3	
Oignon rouge (pc)	1/4	1/2	3/4	1	11/4	1½	
Tomate (pc) *	1/4	1/2	3/4	1	11/4	1½	
Cacahuètes non salées (g) 5) 22) 25)	5	10	15	20	25	30	
Little gem (cœur) *	1	2	3	4	5	6	
Ciboulette fraîche (brins) 23) ★	10	20	30	40	50	60	
Persil frisé frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12	
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6	
Lardons (g) *	20	40	60	80	100	120	
Émincé de filet de porc (g) *	100	200	300	400	500	600	
* À ajouter vous-même							
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6	
Lait* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9	
Poivre et sel*	Selon le goût						
4 - (6.4	, .						

Conserver au réfrigérateur

VALEURS	PAR	
NUTRITIONNELLES	PORTION	<b>POUR 100 G</b>
Énergie (kJ/kcal)	2264 / 541	520 / 124
Lipides total (g)	27	6
Dont saturés (g)	13,1	3,0
Glucides (g)	39	9
Dont sucres (g)	6,5	1,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	34	8
Sel (g)	1,6	0,4
ALLEDGÈNES		

1) Gluten 5) Cacahuètes 6) Soja 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Noix 23) Céleri

25) Sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

