



CIABATTA ET ÉMINCÉS DE FILET 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 grill !



Gousse d'ail



Citron vert



Oignon rouge



Tomate ✱



Cacahuètes non salées



Little gem ✱



Persil frisé frais ✱



Ciboulette fraîche ✱



Ciabatta blanche



Lardons ✱



Émincés de filet de porc ✱

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

Consommer dans les 3 jours

Ces salades farcies, aussi décoratives que savoureuses, sont un vrai succès sur les tables des gourmets. Aujourd'hui, vous allez les garnir d'émincés de filet de porc revenus dans du beurre aux herbes maison. Réputée pour son extrême tendreté, la viande doit être cuite sur un feu vif pour la colorer et la saisir rapidement.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
2 bols et poêle.

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



1 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 1/2 cm.



2 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**.



3 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.



5 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, saisissez le **porc** 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Salez et poivrez.



6 SERVIR

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

★★**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.

1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Citron vert (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignon rouge (pc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Tomate (pc) *	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
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)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
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

ALLERGÈNES

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 !