



Araignée de porc grillée et salade de légumes



La différence est là.

 Durée totale: 45 min

 Temps actif: 45 min

 Marinage: 12 h

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	araignée de porc suisse
1 cc	paprika doux en poudre
2 branches	thym, uniquement les feuilles
6 cs	huile d'olive
1 dl	jus de pomme
200 g	pois mange-tout
400 g	courgettes
200 g	céleri-branche
1	fenouil
	sel
	poivre du moulin
0.5 cc	cumin moulu
1	citron (jus)
300 g	yoghourt nature
1 cs	ciboulette finement hachée
1 cc	coriandre moulue

Valeurs nutritives

Une portion (sans le pain) contient:

504	kcal
53 g	de protéines
15 g	de glucides
24 g	de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Préparation

- 1 Préparer une marinade avec le paprika en poudre, les feuilles de thym, un sixième de l'huile d'olive et le jus de pomme. Badigeonner l'araignée de porc de tous côtés avec la marinade. Couvrir la viande et la laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur.
- 2 Laver et parer les légumes pour la salade, les couper en gros morceaux et les faire cuire sur le grill ou dans une poêle de tous côtés pendant 3-5 minutes. Verser ensuite les légumes encore chauds dans un saladier et ajouter du sel, du poivre et le cumin. Bien mélanger le jus de citron et le reste d'huile d'olive, verser sur les légumes et mélanger. Couvrir le saladier avec un couvercle ou une assiette et laisser reposer.

3

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

Pendant ce temps, faire cuire le couvert de quasi de tous côtés sur un gril bien chaud avec une chaleur directe ou dans une poêle pendant 6-8 minutes.

4

Mélanger le yoghourt, la ciboulette et la coriandre en poudre, ajouter du sel et du poivre puis servir avec la viande et la salade de légumes tiède.
Accompagner de pain non levé.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.