

# Sandwichs de porc grillé BBQ

avec salade de chou crémeuse

Barbecue

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Côtelettes de porc, désossées



Poitrines de poulet



Assaisonnement BBQ



Sauce BBQ



Chou vert, émincé



Mayonnaise



Vinaigre de vin blanc



Pain à sous-marin



Cornichon à l'aneth, en tranches



Oignon jaune



Carotte, en julienne

## D'abord

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe (2 c. à soupe)		d'huile
	2 personnes	4 personnes	
			Ingrédient

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, 2 petits bols, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chou vert, émincé	56 g	113 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pain à sous-marin	2	4
Cornichon à l'aneth, en tranches	90 ml	180 ml
Oignon jaune	56 g	113 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.



### Préparer

- Peler l'oignon, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter les **cornichons, en réservant le liquide**.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter le **porc, 1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et l'**assaisonnement BBQ, Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.
- Couper les **pains** en deux.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les hauts de **côtelettes de porc**.



### Griller les pains

- Lorsque le **porc** sera presque cuit, ajouter les **pains** sur l'autre moitié de la grille du barbecue, côté coupé vers le bas. Refermer le couvercle et griller de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient grillés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



### Mariner les oignons et faire la salade de chou

- Dans un petit bol, ajouter les **oignons**, le **liquide de cornichons, ¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et la **moitié** du **vinaigre**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver pour mariner.
- Dans un grand bol, ajouter le **mélange le chou**, les **carottes**, la **moitié** de la **mayonnaise**, le **reste** du **vinaigre** et ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



### Griller le porc

- Disposer le **porc** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 4 à 6 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.
- Lorsque le **porc** sera presque cuit, badigeonner un côté d'**un peu** de **sauce BBQ**, puis retourner. Continuer à griller pendant 30 s. Répéter ces étapes pour l'autre côté.



### Terminer et servir

- Transférer le **porc** dans une assiette et laisser reposer de 1 à 2 min.
- Entre-temps, mélanger dans un petit bol le **reste** de la **sauce BBQ** et le **reste** de la **mayonnaise**.
- Trancher finement le **porc**.
- Égoutter les **oignons marinés**, puis jeter le liquide.
- Étendre la **mayo BBQ** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir de **porc**, de **cornichons** et d'**oignons marinés**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs au porc BBQ** et la **salade de chou crémeuse** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!