



Temps de préparation : 10 MIN

Temps de cuisson : 10 MIN

Portions : 4

Ingrédients :

- 675 g (1 ½ lb) de filet de porc
- 250 ml (1 tasse) de sauce barbecue coréenne VH[®]
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya VH[®]
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- Enduit PAM[®] pour grillades

Pour les roulés :

- 8 feuilles de laitue romaine entières, lavées et séchées
- 500 ml (2 tasses) de riz cuit
- 125 ml (½ tasse) de carotte râpée (facultatif)
- 125 ml (½ tasse) d'oignons verts, tranchés finement
- 250 ml (1 tasse) de concombre, pelé et tranché finement

Étapes :

1. *Trancher en quatre le filet de porc dans le sens de la longueur, de manière à obtenir quatre lanières égales. Piquer les lanières à la fourchette sur toute leur surface. Placer dans un sac en plastique pour le congélateur avec 125 ml (½ tasse) de la sauce barbecue coréenne VH[®], la sauce soya VH[®] et le jus de lime.*



Roulés de laitue au porc à la coréenne

- 2. Laisser mariner pendant au moins 1 heure et jusqu'à 1 journée.*
- 3. Vaporiser le gril avec l'enduit antiadhésif PAM® pour grillades et laisser réchauffer à chaleur moyenne-élevée. Retirer le porc de la marinade, essuyer le surplus de marinade. Jeter la marinade. Placer le porc sur la grille et faire cuire pendant 4 minutes; retourner les lanières de porc et commencer à les badigeonner avec 125 ml (1/2 tasse) de sauce barbecue coréenne VH®; continuer la cuisson pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit bien cuit.*
- 4. Trancher à nouveau le porc pour obtenir des lanières de 1,3 cm (1/2 po) et servir avec d'autres garnitures.*
- 5. Pour assembler chaque roulé, garnir les feuilles de laitue de riz, de porc, de carottes, de concombre, de sauce supplémentaire et d'oignons verts.*

Conseil : Versez un peu de sauce barbecue coréenne VH® sur les roulés lorsqu'ils sont assemblés.