



Temps de préparation : 15 MIN

Temps de cuisson : 10 MIN

Portions : 4

Ingrédients :

- ***1 lb (500 g) de filet de porc, coupé en cubes***
- ***1/2 pot (170 ml) de Sauce pour cuisson aigre-douce VH[®]***
- ***12 morceaux d'ananas (env. 1 po / 2,5 cm)***
- ***4 brochettes en bois, trempées***
- ***2 tasses (500 ml) de riz brun cuit à la vapeur***
- ***1 c. à soupe (15 ml) de coriandre hachée***

Étapes :

- 1. Préchauffer le gril à feu moyen. Bien huiler les grilles.***
- 2. Mélanger le porc avec la Sauce pour cuisson aigre-douce VH[®]. Enfiler, en alternant, le porc et les morceaux d'ananas sur des brochettes. Badigeonner avec le reste de la sauce.***
- 3. Disposer les brochettes sur la grille. Cuire, en retournant une fois, pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit doré et cuit. Servir sur du riz brun cuit à la vapeur. Saupoudrer de coriandre.***

Astuces :

***Préparer des brochettes plus petites et servir en entrée.
Faire le double de la recette pour avoir des restes.***

Plus d'utilisations :



Brochettes de porc aigre-douce

Badigeonner sur du poulet avant de griller.

Badigeonner sur un rôti de porc et faire rôtir lentement.

Mélanger avec des haricots verts cuits.