

# Sandwich ébouriffé au porc

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Maïs en grains, cuit	175 ml	¾ tasse
Poivron rouge haché	75 ml	⅓ tasse
Oignon haché	50 ml	¼ tasse
Jus de pomme non sucré, congelé, non dilué	75 ml	⅓ tasse
Vinaigre de cidre	25 ml	2 c. à table
Curcuma	1 pincée	1 pincée
Moutarde sèche	2 ml	½ c. à thé
Sel	au goût	au goût
• Fécule de maïs	5 ml	1 c. à thé
Eau froide	15 ml	1 c. à table
• Pain de seigle foncé, tranches d'environ 30 g (1 once) chacune	4 tranches	4 tranches
Rôti de porc maigre, tranché	300 g	⅔ livre
Luzerne germée	250 ml	1 tasse

RENDEMENT : 4 portions

## MODE DE PRÉPARATION

- Dans une petite casserole, mélanger le maïs, le poivron rouge, l'oignon, le jus de pomme, le vinaigre et les assaisonnements. Amener à ébullition puis, à feu doux, poursuivre la cuisson à découvert 10 minutes.
- Ajouter la fécule délayée dans l'eau ; mélanger. En brassant, poursuivre la cuisson environ 1 minute. Refroidir.
- Griller le pain. Sur ces tranches de pain, répartir successivement les tranches de porc, la préparation de maïs puis la luzerne.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 34,7 g

Fibres : 3,3 g

Protéines : 27,0 g

Lipides : 6,8 g

