

Salade avec porc grillé aux épices mexicaines façon Marie-Jeanne

Pour 3 personnes :

- 5 petites escalopes de porc coupées en fine lamelles
- 1 avocat
- 1 petites boîte de maïs
- 1 petite boîte de haricots rouges
- ½ poivron rouge coupé en petits morceaux
- de la mâche ou salade au choix

Pour la sauce :

- 1 yaourt grecque
- 1 c à s de jus de citron
- sel et poivre
- 1 c à c de moutarde
- 1 c à c de vinaigre
- 1 c à s d'huile

Marinade pour la viande :

2 c à s d'huile

1 c à s rase de paprika

1/2 c à c rase de cumin

1 c à s rase de coriandre

1 c à c d'origan

1 c à s rase de persil

1 c à c d'oignon lyophilisés

1 c à c de sel

½ c à c de piment doux

- 1) Mélangez la viande avec les ingrédients de la marinade et placez au frais durant 1h.
- 2) Préparez la sauce. Gardez au frais.

Pelez et dénoyautez l'avocat puis coupez-le en tranches. Arrosez de jus de citron pour éviter qu'il noircisse. Coupez le poivron en morceaux.

Ouvrir la boîte de haricots et de maïs, rincez à l'eau, mettre à égoutter dans une passoire.

Faites griller la viande dans une poêle très chaude sans matière grasse pendant 5 mn environ en remuant de temps en temps.

Dressez la mâche sur une assiette, puis parsemez de haricots rouges, de maïs, de poivron. Ajoutez quelques lamelles de viande grillée puis déposez des tranches d'avocat. Nappez de sauce et servez.

* vous pouvez utiliser votre propre vinaigrette pour l'assaisonnement