

Partager | S'inspirer | Découvrir

Porc au caramel et sauté de légumes verts

Une viande goûteuse dans une petite sauce légèrement sucrée avec une montagne de légumes verts mélangés, encore croquants. C'est toujours la fête quand c'est ce que je mets sur la table!

Donne environ 6 portions.

Ingrédients

Environ 1 kg de porc tranché en petites lanières (la coupe de votre choix : petit rôti, filet, échine)

1 oignon haché finement

1 c. à soupe de gingembre frais râpé ou haché finement

2 c. à soupe de sauce soya ou Tamari

¼ de tasse de sirop d'érable

2 c. à soupe de cassonnade

1 c. à soupe de vinaigre de riz

½ c. à thé de Sambal oelek (piment fort)

Huile de sésame

Graines de sésame pour garnir

Environ 6 tasses de légumes verts mélangés au choix (haricots verts, brocoli, pak choi, céleri, oignons verts, chou kale, pois mange-tout, poivron, etc.)

Étapes

1. Enfariner légèrement la viande (avec de la farine de riz ou régulière)
2. Sauter l'oignon et le gingembre dans l'huile de sésame environ 2 minutes.
3. Ajouter la viande et le Sambal Oelek.
4. Une fois la viande dorée, ajouter le vinaigre de riz, le sirop d'érable, la sauce soya et la cassonnade. Baisser le feu et cuire en mélangeant jusqu'à la sauce soit épaisse (ajouter un peu d'eau au besoin).
5. Faire sauter les légumes au wok ou dans une grande poêle et les servir croquants.
6. Au moment de servir, garnir de graines de sésame.

VARIANTES

Trois options pour une version végétarienne :

- ▶ On remplace le porc par du tofu en cubes.
- ▶ On incorpore des fèves édamames au sauté et on sert les légumes avec du riz, un peu de sauce Soya ou Tamari et des graines de sésame.
- ▶ On fait griller des noix de cajou et on les incorpore aux légumes sautés, avant de les servir sur un nid de nouilles de sarrasin (de type SOBA) avec un peu de sauce soya et/ou de Sambal Oelek (piment fort).