

5
15

Bouchées de porc croustillant

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

5 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 479; protéines 40 g; matières grasses 21 g; glucides 32 g; fibres 2 g; fer 4 mg; calcium 23 mg; sodium 131 mg



Qui n'aime pas les croquettes ? Essayez cette recette facile de bouchées de porc croustillant pour un souper 100 % réussi !

Ingrédients

**1 oeuf****375 ml (1 1/2 tasse) de chapelure panko****30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame****15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé doux****1 filet de porc de 600 g (environ 1 1/3 lb) coupé en cubes**

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 125 ml (1/2 tasse) de farine
 - 60 ml (1/2 de tasse) d'huile de canola
-

Étapes

- 1 Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, verser la farine. Dans la deuxième, battre l'oeuf. Dans la troisième, mélanger la chapelure panko avec les graines de sésame et le paprika fumé.
 - 2 Saler et poivrer les cubes de porc.
 - 3 Fariner les cubes de porc, puis secouer pour retirer l'excédent. Tremper les cubes de porc dans l'oeuf battu, puis les enrober du mélange de chapelure.
 - 4 Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les cubes de porc sur toutes les faces de 5 à 6 minutes. Égoutter sur du papier absorbant.
-

Idée pour accompagner

Sauce sucrée à l'asiatique

Dans une casserole, mélanger 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet avec 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya, 20 ml (4 c. à thé) de cassonade, 10 ml (2 c. à thé) de gingembre haché et 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché. Porter à ébullition. Délayer 20 ml (4 c. à thé) de fécule de maïs dans un peu d'eau froide, puis verser dans la casserole en fouettant. Laisser mijoter 2 minutes à feu doux.