

COUPELLES DE PORC À L'ASIATIQUE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

302

CALORIES

22 g

PROTÉINES

22 g

GLUCIDES

14 g

MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES



Carré et
couronne

INGRÉDIENTS

1 lb	1 petit carré de porc désossé, coupé en dés de 1 cm (1/2 po)	454 g
2 c. à table	Huile végétale	30 ml
2	Carottes, pelées et râpées	2
2 tasses	Chou chinois, émincé	500 ml
1/2 tasse	Sauce hoisin	125 ml
2	Gousses d'ail, hachées	2
1 c. à table	Gingembre frais, haché	15 ml
16 à 24	Coupelles de maïs (croustilles de tortillas)	16 à 24
Facultatif	Graines de sésame	Facultatif
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire chauffer l'huile. Y faire dorer les dés de porc environ 8 à 10 minutes. Saler et poivrer.
2. Ajouter les carottes, le chou, la sauce hoisin, l'ail et le gingembre. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes en remuant fréquemment.
3. Répartir le mélange dans les coupelles de maïs et parsemer de graines de sésame. Servir immédiatement.