

# FILET DE PORC SUCRÉ-VINAIGRÉ

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ

10  
minutes  
PRÉPARATION

6 à 8  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec des épinards et des tomates cerises.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

451  
CALORIES

40 g  
PROTÉINES

37 g  
GLUCIDES

15 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES

 Filet

## INGRÉDIENTS

1 3/4 lb	Filet de porc du Québec, tranché finement	800 g
1/2 tasse	Fécule de maïs	125 ml
3 c. à table	Huile végétale	45 ml
3	Oignons verts, émincés	3
1 c. à table	Gingembre frais, émincé	15 ml
2 c. à thé	Ail, haché	10 ml
1 c. à thé	Sauce soya	5 ml
3 c. à table	Vinaigre de riz	45 ml
1 c. à table	Ketchup	15 ml
6 c. à table	Sucre	90 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
En garniture	Verdure au choix (feuilles de chêne, épinards, mâche ou roquette)	En garniture

## PRÉPARATION

- Dans un petit bol, délayer 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs dans un peu d'eau. Réserver.
- Dans un plat, enrober les tranches de porc dans le reste de la fécule et les secouer pour en retirer l'excédent.
- Dans une grande poêle chaude, à feu moyen, faire chauffer la moitié de l'huile et y dorer les tranches de porc, la moitié à la fois, de chaque côté. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette au chaud. Répéter l'opération avec le reste de l'huile et de la viande. Réserver.
- Dans la même poêle, à feu doux, faire revenir les oignons verts, le gingembre et l'ail environ 1 minute. Ajouter la sauce soya, le vinaigre, le ketchup et le sucre. Cuire de 1 à 2 minutes. Ajouter la fécule délayée dans l'eau et poursuivre la cuisson en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Servir les tranches de viande et napper de sauce. Garnir de jeunes pousses de verdure.