

PORC GINGEMBRE ET CARI, AUX AGRUMES ET ÉCRASÉ D'AVOCAT

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir sur du riz avec des morceaux de pomelos, de graines de sésame noires, de la coriandre et l'écrasé d'avocat.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

671
CALORIES

35 g
PROTÉINES

84 g
GLUCIDES

20 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

15 à 20
minutes
CUISSON

4 à 6
personnes
PORTIONS

COUPES



INGRÉDIENTS

1 1/2 lb	Noix de ronde de porc dégraissée, coupée en dés	675 g
1/2 tasse	Mirin	125 ml
1/4 tasse	Sauce soya	60 ml
2 c. à table	Gingembre frais, râpé finement	30 ml
2 c. à table	Cari	30 ml
2	Gousses d'ail, hachées finement	2
3 c. à table	Yogourt	45 ml
2 c. à table	Huile canola	30 ml
1	Avocat	1
1/2	Lime, le zeste et le jus	1/2
Au goût	Sel	Au goût
4 à 6 portions	Riz	4 à 6 portions
Au goût	Graines de sésame noires	Au goût
1	Agrumes, en petits morceaux (Suggestion: Pomelo ou pamplemousse)	1
Au goût	Coriandre	Au goût

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger le mirin, la sauce soya, le gingembre, le vinaigre de riz, le cari, l'ail et le yogourt.
- Ajouter le porc et bien l'enrober de la marinade. Réfrigérer environ 2 heures ou plus. Bien égoutter la viande.
- Dans une grande poêle ou dans un wok à feu vif, sauter la viande dans l'huile, en deux ou trois fois, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Écraser à la fourchette l'avocat, ajouter les zestes et le jus de lime. Saler
- Servir le porc au gingembre et cari sur du riz. Ajouter les morceaux de pomelos, les graines de sésame noires, la coriandre et l'écrasé d'avocat.