

metro



Sauté de porc à la sauce hoisin

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 5 Votes



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:20 PRÉPARATION | 0:10 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

Ingrédients

45 ml Huile de tournesol
(3 c. à soupe)

15 ml Huile de sésame grillé
(1 c. à soupe)

1 Poivron jaune, moyen, coupé en lanières

1 Poivron rouge, moyen, coupé en lanières

1 Oignon, émincé

227 g Champignons frais tranchés
(8 oz)

680 g Lanières de porc du québec
(1 1/2 lb)

30 à 45 ml Gingembre frais râpé

Préparation

Faire chauffer les huiles dans un wok ou une grande sauteuse à surface antiadhésive sur un feu vif. Faire revenir les poivrons, l'oignon et les champignons pendant 2 min. Retirer en égouttant et réserver.

Réduire le feu à moyen-vif. Faire sauter les lanières de porc pendant 2 min. Retirer et réserver.

Faire revenir le gingembre et l'ail pendant 1 min. Ajouter la sauce hoisin et le vin ; faire réduire en remuant pendant 2 à 3 min.

Remettre les légumes et la viande dans le wok et réchauffer le tout pendant 1 min en remuant. Assaisonner au goût et servir aussitôt parsemé de graines de sésame.

Source : Féd. des producteurs de porcs du Québec

Accords bières et mets



Fruitée et onctueuse

Appréciée pour son exotisme. Une bière au corps moyen avec des accents fruités et épicés qui offre une finale douce et un goût moyennement sucré.

(2 à 3 c. à
soupe)

1 Gousse d'ail, pressée (retirer le germe)

60 ml Sauce hoisin
(1/4 tasse)

125 ml Vin de riz (ou vin blanc ou bouillon de volaille)
(1/2 tasse)

Au goût, graines de sésame

Au goût, sel et poivre frais moulu

Mentions légales

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
