

SAUTÉ DE PORC À LA THAÏLANDAISE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

333
CALORIES

32 g
PROTÉINES

16 g
GLUCIDES

15 g
MATIÈRES GRASSES

15 min
PRÉPARATION

10 min
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Lanières



Rôti de
fesse

INGRÉDIENTS

1/2 tasse	Sauce à sauté du commerce (ou sauce de type asiatique)	125 ml
2 c. à table	Sauce soya	30 ml
4 c. à thé	Huile de canola	20 ml
1 c. à table	Gingembre frais râpé	15 ml
4, de 5 oz chacun	Steaks d'intérieur de ronde de Porc du Québec de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur, taillés en lanières sur la longueur	4, de 150 g
2 tasses	Mélange de légumes coupés congelés de type asiatique ou légumes coupés de votre choix	500 ml
1/4 tasse	Noix d'acajou non salées ou arachides (facultatif)	50 ml
Au goût	Poivre de Cayenne ou piments séchés	Au goût

PRÉPARATION

- Mélanger la sauce à sauté avec la sauce soya, 5 ml (1 c. à thé) de l'huile et le gingembre. Réserver 50 ml (1/4 tasse) de la marinade au froid. Ajouter les lamelles de porc au reste de la marinade et bien enrober. Couvrir et laisser mariner au froid pendant 20 min (pour plus de tendreté, laisser mariner de 1 à 6 h).
- Faire chauffer le reste de l'huile dans un poêlon à surface antiadhésive sur un feu moyen. Faire revenir le porc pendant 2 à 3 min. Retirer du poêlon, couvrir et réserver.
- Dans le même poêlon, faire sauter les légumes et les noix pendant environ 7 à 8 min. Assaisonner au goût.