

SAUTÉ DE PORC AUX ÉPINARDS

15
minutes
PRÉPARATION

10
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir accompagné de vermicelle de riz.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

226
CALORIES

28 g
PROTÉINES

15 g
GLUCIDES

6 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Filet



Lanières

INGRÉDIENTS

1 lb	Filet de porc du Québec coupé en médaillon de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur	454 g
1 c. à table	Huile végétale	15 ml
2	Poivrons de couleurs variées épépinés et tranchés en lanières	2
3 tasses	Champignons au choix tranchés	750 ml
3 c. à table	Sauce tamari ou sauce soya légère en sel	45 ml
1	Lime ou citron, le jus	1
1 c. à table	Marmelade ou miel	15 ml
3-4 c. à thé	Gingembre frais râpé	15-20 ml
4 tasses	Bébés épinards	1 L
1 1/2 tasse	Germes de haricots frais	375 ml

PRÉPARATION

1. Dans un wok ou dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et y faire dorer les médaillons de porc de 1 à 2 minutes de chaque côté. Réserver sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium.
2. Dans la même poêle, à feu moyen-vif, faire sauter les poivrons et les champignons de 3 à 4 minutes. Ajouter de l'huile au besoin.
3. Ajouter la sauce tamari, le jus de lime, la marmelade et le gingembre. Laisser mijoter environ 1 minute en remuant. Remettre le porc dans la poêle, puis ajouter les épinards et les germes de haricots. Réchauffer en remuant et servir immédiatement.