

SAUTÉ DE PORC AUX LÉGUMES ET AUX NOISETTES

20
minutes
PRÉPARATION

10 à 15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir sur des vermicelles de riz.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

422
CALORIES

41 g
PROTÉINES

17 g
GLUCIDES

22 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Côtelette et
steak de
longe



Lanières

INGRÉDIENTS

4, de 5 oz chacune	Côtelettes de porc du Québec désossées de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur, taillées en lanières	4, de 150 g
1 c. à table	Huile de sésame	15 ml
1 c. à table	Huile végétale	15 ml
1	Oignon rouge, taillé en fines lanières	1
1	Poivron rouge, épiné et coupé en lanières	1
2 tasses	Brocoli, taillé en fleurons ou en petits bouquets	500 ml
1/2	Petit chou chinois, émincé	1/2
2 tasses	Champignons frais au choix tranchés (de Paris, Shiitakes, pleurotes, etc.)	500 ml
1 à 2 c. à thé	Gingembre frais râpé	5 à 10 ml
1	Gousse d'ail, hachée finement	1
1 tasse	Bouillon de volaille	250 ml
1/2 tasse	Noisettes entières, rôties	125 ml
1 c. à table	Fécule de maïs, délayée dans un peu d'eau	15 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans un wok ou une grande poêle antiadhésive chaude, à feu moyen-vif, chauffer l'huile de sésame et y faire sauter les lanières de porc de 1 à 2 minutes. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
2. Dans la même poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile végétale et y faire sauter l'oignon, le poivron, le brocoli, le chou, les champignons, le gingembre et l'ail environ 4 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Saler et poivrer.
3. Ajouter le bouillon et les noisettes. Porter à ébullition. Ajouter la fécule délayée dans l'eau et laisser bouillir environ 1 minute en remuant. Remettre les lanières de porc dans la poêle et bien mélanger. Réchauffer de 1 à 2 minutes. Rectifier l'assaisonnement et servir.