

# SAUTÉ DE PORC ET CREVETTES AU CARI

15  
minutes  
PRÉPARATION

8 à 10  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir sur des vermicelles de riz larges. Garnir de menthe et de coriandre.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

368  
CALORIES

37 g  
PROTÉINES

21 g  
GLUCIDES

15 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES



Filet



Lanières

## INGRÉDIENTS

1 lb	Lanières (filet, fesse ou longe) de porc du Québec	454 g
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
1 1/2 c. à table	Gingembre frais haché	22 ml
2	Gousses d'ail, hachées	2
1/2 lb	Grosses crevettes crues, décortiquées	225 g
1	Oignon, haché	1
1	Poivron rouge, épépiné et coupé en lanières	1
1	Poivron vert, épépiné et coupé en lanières	1
2/3 tasse	Jus de mangue pur	160 ml
1 tasse	Lait de coco	250 ml
2 à 3 c. à thé	Pâte de cari rouge	10 à 15 ml
1/2 tasse	Mangue fraîche, coupée en dés	125 ml
1 c. à table	Menthe fraîche, hachée	15 ml
3 c. à table	Coriandre fraîche, hachée	45 ml
Au goût	Sel	Au goût

## PRÉPARATION

1. Dans un wok ou une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer la moitié de l'huile et y faire sauter le porc avec le gingembre.
2. Ajouter les crevettes et l'ail et cuire de 2 à 3 minutes. Retirer de la poêle et réserver sur une assiette.
3. Remettre le wok sur le feu, ajouter le reste de l'huile et y faire sauter les légumes. Réserver avec le porc.
4. Déglacer la poêle avec le jus de mangue. Ajouter le lait de coco, le cari et laisser mijoter 5 minutes. Saler.
5. Incorporer le porc, les crevettes, les légumes et la mangue à la sauce et réchauffer.

## NOTE

Vous pouvez remplacer le jus de mangue par du nectar de mangue ou du jus d'orange.