



5 15

Sauté de porc haché à la chinoise

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Un sauté vite préparé servi sur des feuilles de laitue boston, parfait pour bien manger même les soirs pressés!

Ingrédients



Porc haché
450 g (1 lb)



Sauce aux huîtres 30 ml
(2 c. à soupe)



Fèves germées 375 ml (1 1/2 tasse)



Laitue Boston 8 feuilles



Nouilles frites 250 ml (1 tasse)

Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'arachide
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel

Facultatif:

- 1 oignon émincé
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 2 oignons verts émincés

Préparation

- 1 Dans une poêle ou un wok, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Saisir la viande et, si désiré, l'oignon et l'ail de 3 à 4 minutes.
- 2 Dans un bol, préparer la sauce en mélangeant la sauce soya avec la sauce aux huîtres et le miel. Verser dans la poêle et cuire de 4 à 5 minutes, en remuant de temps en temps.
- 3 Ajouter les fèves germées et, si désiré, les oignons verts. Cuire de 1 à 2 minute(s).
- 4 Répartir les feuilles de laitue dans les assiettes. Garnir de la préparation. Parsemer de nouilles frites.

