

# SAUTÉ DE PORC SAUCE MIEL ET AIL

15 à 20  
minutes  
PRÉPARATION

10 à 12  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner ce sauté étonnant de riz vapeur garni d'amandes tranchées grillées.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

353  
CALORIES

23 g  
PROTÉINES

43 g  
GLUCIDES

10 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES



Cubes

## INGRÉDIENTS

3/4 lb	Cubes de fesse de porc du Québec de 1 cm (1/2 po)	375 g
1/2 tasse	Sauce miel et ail	125 ml
1/4 tasse	Sauce chinoise aux cerises	50 ml
1	Gousse d'ail, hachée finement	1
1-2 c. à thé	Gingembre frais râpé	5-10 ml
2 c. à table	Huile de tournesol	30 ml
1	Oignon, tranché mince	1
1, de chacun	Branche de céleri émincée, poivron vert en lanières, courgette en rondelles	1, de chacun
3 c. à table	Raisins secs (ou cerises ou canneberges séchées)	45 ml
1 tasse	Pois mange-tout	250 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

## PRÉPARATION

- Mélanger la sauce miel et ail, la sauce aux cerises, l'ail et le gingembre. Incorporer les cubes de porc, bien remuer, couvrir et laisser mariner pendant 2 h au froid (maximum 12 h).
- Faire chauffer la moitié de l'huile dans un grand wok (ou poêlon à surface antiadhésive) sur un feu moyen-vif. Retirer le porc de la marinade et réserver celle-ci. Faire sauter le porc pendant 2-3 min. Retirer du wok, couvrir et réserver.
- Faire chauffer le reste de l'huile dans le même wok et faire sauter l'oignon, le céleri et le poivron pendant 2 min. Ajouter la courgette et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Incorporer la marinade réservée, les raisins secs et les pois mange-tout, couvrir et laisser cuire pendant 2-3 min.
- Incorporer le porc en remuant. Réchauffer le tout pendant 1 min. Assaisonner au goût et servir.