

# SOC DE PORC GRILLÉ DANS L'HUILE

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

403

CALORIES

25 g

PROTÉINES

35 g

GLUCIDES

15 g

MATIÈRES GRASSES

10  
minutes  
PRÉPARATION

20  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Épaule

## INGRÉDIENTS

### SOC DE PORC

1	Soc de porc d'environ 400 g (14 oz), coupé en 8 tranches d'environ 3 mm (1/8 po) d'épaisseur	1
Au goût	Farine	Au goût
2 c. à table	Huile de canola	30 ml

### MARINADE

1 tasse	Sauce soya	250 ml
1/3 tasse	Vin blanc	80 ml
1/3 tasse	Sucre	80 ml
3/4 tasse	Oignons, hachés finement	180 ml
2/3 tasse	Carottes, hachées finement	160 ml
1/2 tasse	Céleri, haché finement	125 ml
1/4 tasse	Saké	60 ml
	ou	
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml

## PRÉPARATION

### MARINADE

Dans une poêle, porter tous les ingrédients à ébullition et laisser bouillir jusqu'à évaporation complète du saké. Écumer la surface.

### SOC DE PORC

1. Enrober uniformément les tranches de viande de farine en secouant l'excédent.
2. Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile de canola et faire dorer la viande de chaque côté.
3. Verser la marinade et chauffer à feu vif en secouant la poêle afin que tous les ingrédients se mélangent rapidement.
4. Servir aussitôt.