

STEAKS DE PORC À L'ASIATIQUE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

15
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON
Attente
2 à 12 heures

4 à 6
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec des vermicelles de riz et des bébés épinards.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

277
CALORIES

28 g
PROTÉINES

3 g
GLUCIDES

17 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Rôti de
fesse

INGRÉDIENTS

4, de 5 oz chacun	Steaks d'intérieur de ronde (fesse) ou d'échine de porc du Québec	4, de 150 g
3 c. à table	Huile de canola	45 ml
2 c. à table	Vinaigre de riz	30 ml
2 c. à table	Sauce soya réduite en sodium	30 ml
4	Oignons verts, hachés finement	4
2 c. à table	Beurre	30 ml
1 tasse	Champignons café	250 ml
1/2 tasse	Bouillon de volaille ou de boeuf	125 ml
2 c. à thé	Fécule de maïs, délayée dans un peu de bouillon	10 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger l'huile, le vinaigre de riz, la sauce soya et l'oignon vert. Ajouter les steaks et bien les enrober. Couvrir et laisser macérer au réfrigérateur au moins 2 heures (maximum 12 heures). Retirer la viande et réserver la marinade.
2. Dans une très grande poêle antiadhésive, à feu moyen-vif, fondre le beurre et y faire dorer les steaks de 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'un steak indique 61 °C (142 °F) pour une cuisson rosée. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette, couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 3 minutes.
3. Dans la même poêle, faire sauter les champignons 2 minutes. Saler et poivrer. Ajouter la marinade réservée, le bouillon et porter à ébullition. Laisser mijoter 5 minutes. Incorporer la fécule délayée et laisser épaissir en remuant. Rectifier l'assaisonnement. Servir les steaks et napper de sauce.