

Brochettes de porc teriyaki

TEMPS DE PRÉP

10 MIN

TEMPS TOTAL

45 MIN

PORTION

4



[Imprimer](#)



[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 1/4 tasses Bouillon de boeuf Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL'S®
- 2 c. à s. amidon de maïs
- 2 c. à s. sauce soya
- 1 c. à s. cassonade bien tassée
- 1/4 c. à t. poudre d'ail ou 2 gousses d'ail, émincées
- 1/4 c. à t. gingembre moulu
- 1 lb filet de porc désossé, coupé en cubes de 2,5 cm (1 po)
- 12 champignons de taille moyenne
- 1 gros oignon rouge, coupé en 12 morceaux
- 4 tomates cerises

Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

1. Mélanger bouillon, l'amidon de maïs, la sauce soya, la cassonade, l'ail et le gingembre. Amener à ébullition en remuant souvent. Baisser le feu à « doux » et laisser mijoter pendant 5

minutes ; garder au chaud.

2. Mettre, en alternant, les morceaux de porc, les champignons et l'oignon sur 4 longues brochettes de métal (ou de bois imbibé d'eau).

3. Griller les brochettes sur le grill ou dans le four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites, en les tournant et les badigeonnant souvent du mélange de bouillon.

Mettre une tomate sur chacune des brochettes. Cuire le reste du mélange à faible ébullition, pendant 5 minutes. Servir avec les brochettes et du riz.

Conseils et Recettes

Laisser suffisamment d'espace entre les morceaux de viande et de légumes sur les brochettes, pour une cuisson rapide et uniforme.

Avez-vous cuisiné cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.