

Porc et nouilles à l'asiatique à l'autocuiseur électrique



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
30 min	1 35 h min	8 portions de 1/8 de la recette chacune

ce qu'il vous faut

- 1 c. à soupe d'huile
- 1 épaule de porc désossée (2 lb ou 900 g)
- 3 piments Serrano rouges, divisés
- 3/4 tasse de vinaigrette Asiatique au sésame KRAFT
- 1/3 tasse de sauce 57 HEINZ Originale
- 6 gousses d'ail, hachées finement
- 2 c. à soupe de gingembre râpé
- 340 g de nouilles de riz, non cuites
- 2 têtes de brocoli, coupées en tronçons de 3 po
- 1/4 tasse de coriandre fraîche hachée

ce qu'il faut faire

Chauffer l'huile dans un autocuiseur électrique en le réglant à la fonction SAUTÉ. Ajouter la viande; cuire 5 min de chaque côté ou jusqu'à ce que les deux côtés soient uniformément dorés.

Couper 1 piment en fines tranches; réserver. Hacher finement le reste des piments; mélanger avec la vinaigrette, la sauce *Heinz 57*, l'ail et le gingembre jusqu'à homogénéité. Verser le mélange de vinaigrette sur la viande; fermer hermétiquement le couvercle de l'autocuiseur. Régler l'autocuiseur pour la cuisson SOUS PRESSION; cuire à intensité ÉLEVÉE 1 h 5 min. Utiliser le mode de RELÂCHEMENT RAPIDE de la pression pour laisser la vapeur s'échapper de façon sécuritaire avant d'ouvrir l'autocuiseur.

Utiliser des pinces pour retirer la viande de l'autocuiseur; laisser refroidir légèrement. Entre-temps, dégraisser l'autocuiseur et jeter le gras; réserver la graisse de cuisson.

Effiloche la viande; mettre dans un bol moyen. Ajouter la graisse de cuisson; mélanger légèrement. Couvrir pour garder au chaud.

Cuire les nouilles selon le mode d'emploi, sans ajouter de sel. Ajouter 1 t d'eau dans l'autocuiseur. Insérer le plateau à vapeur dans l'autocuiseur; y déposer le brocoli. Fermer hermétiquement le couvercle de l'autocuiseur. Cuire 2 min en réglant l'autocuiseur pour la cuisson VAPEUR. Utiliser le mode de RELÂCHEMENT RAPIDE de la pression pour laisser la vapeur s'échapper de façon sécuritaire avant d'ouvrir l'autocuiseur.

Disposer les nouilles dans une assiette; garnir du mélange de viande, du brocoli et des piments réservés. Parsemer de la coriandre.

Trucs culinaires

Une touche d'éclat

Pour plus de piquant, préparez la recette avec des piments thaïlandais.

Nutrition

Portions

8 portions de 1/8 de la recette chacune

Information nutritionnelle

Portion 8 portions de 1/8 de la recette chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	520
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	26g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	8g
---------------------------	----

Cholestérol	75mg
--------------------	-------------

Sodium	440mg
---------------	--------------

Glucides	47g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	2g
---------------------	----

Sucres	6g
--------	----

Protéines	21g
------------------	------------

Vitamine A	15 %DV
------------	--------

Vitamine C	50 %DV
------------	--------

Calcium	6 %DV
---------	-------

Fer	20 %DV
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.