



RIZ SAUTÉ À LA CHINOISE AU PORC MARINÉ

Avec du jambon, de l'omelette et des concombres aigres-doux



CACAHUÈTES

Originaires d'Amérique du Sud, les cacahuètes proviennent d'une plante à fleurs jaunes appelée arachide dont le fruit se développe sous terre.



Gousse d'ail



Émincé de filet de porc épicé à l'indienne *



Riz au pandan



Piment rouge *



Concombre *



Poireau *



Œuf plein air *



Jambon *



Cacahuètes salées

Total : 40-45 min.

Facile

Consommer dans les 3 jours

Le porc à la sauce aigre-douce est l'un des plus grands succès de la cuisine chinoise où il est commun de cuisiner cette association d'acide et de sucré, à laquelle on ajoute une petite touche de piment. Le riz frit est une autre spécialité chinoise. Le secret de sa cuisson est de ne pas utiliser trop d'eau pour éviter d'obtenir une masse collante.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 bols, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et poêle.

Recette de riz sauté à la chinoise au porc mariné : c'est parti !



1 PRÉPARER

Émincez ou écrasez l'**ail**. Dans un bol, mélangez l'**émincé de porc**, l'**ail**, la sauce soja sucrée★, 1 cc de sucre par personne et la moitié de l'huile d'olive. Laissez mariner au moins 15 minutes. Pendant ce temps, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faite cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez si nécessaire, puis laissez refroidir en suivant les instructions du conseil★★.



2 MACÉRER AU VINAIGRE

Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez le **concombre** en petits dés, puis mélangez-les au **piment rouge**, au vinaigre et à ½ cc de sucre par personne dans l'autre bol. Laissez le mélange pénétrer en remuant de temps en temps.



3 CUIRE ET DÉCOUPER

Pendant ce temps, coupez le **poireau** en quarts dans le sens de la longueur, puis en dés. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites revenir le **poireau** 10 minutes à feu moyen-doux. Pendant ce temps, battez les **œufs** dans un bol. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et préparez une **omelette**. Retirez-la de la poêle et taillez-la en lamelles. Coupez le **jambon** en morceaux de 1 cm environ.



4 CUIRE LE RIZ

Réduisez le feu sous le wol contenant le **poireau** à moyen-vif, versez le **riz** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ne remuez pas trop souvent pour que le **riz** colore bien. Ajoutez le **jambon** et les **lamelles d'omelette**, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez.



5 CUIRE L'ÉMINCÉ DE PORC

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et saisissez l'**émincé de porc mariné** 4 à 6 minutes. Concassez les **cacahuètes**.



6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes et disposez l'**émincé de porc** à côté. Garnissez avec les **cacahuètes salées** et accompagnez le tout des **concombres** aigres-doux.

★★**CONSEIL** : Pour que le riz soit bien croquant, il est important que l'humidité s'évapore. Sinon, les grains deviennent collants. Après la cuisson, étalez-le sur une planche à découper ou une assiette pour qu'il refroidisse ainsi et qu'il soit le plus sec possible.

★**CONSEIL** : Si vous n'avez pas de sauce soja sucrée, vous pouvez mélanger ½ cs de sauce soja et ½ cs de miel par personne.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Émincé de filet de porc épicé à l'indienne (g) *	110	220	330	440	550	660
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (g) *	100	200	300	400	500	600
Œuf plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Jambon (g) 7) 15) *	10	15	25	30	35	40
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc ou de riz (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3983 / 952	530 / 127
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	7,7	1,0
Glucides (g)	93	12
Dont sucres (g)	15,8	2,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

3) Œufs 5) Cacahuètes 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 22) Noix 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !