



TRANCHE DE FILET DE PORC ET CHUTNEY SUCRÉ ET PIQUANT

Avec des légumes au wok, des nouilles et des graines de sésame



CABRIZ BRANCO

Pour accompagner le chutney sucré et piquant, mieux vaut opter pour un vin tout en rondeur. Nous avons choisi un blanc portugais produit à partir de cépages locaux.



Oignon



Gingembre



Tranches d'ananas *



Poivron rouge



Pak-choï *



Nouilles



Graines de sésame



Sauce soja



Tranche de filet de porc *

Total : 40-45 min.

Discovery

Beaucoup d'opérations

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Le chutney provient de la cuisine indienne et pakistanaise. Il s'agit d'une purée de fruits maison relevée par des épices et des condiments. Il est non seulement piquant, mais généralement sucré et un peu acide. Vous allez préparer celui-ci avec de l'ananas, du gingembre et du sambal pour relever quelque peu l'ensemble.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, petite casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et poêle.

Recette de **tranche de filet de porc et chutney sucré et piquant** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour les nouilles, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Émincez l'**oignon**, épluchez le **gingembre** et émincez-le. Coupez les **tranches d'ananas** en morceaux et conservez le jus. Épépinez le **poivron** et taillez-le en fines lamelles. Ôtez la base du **pak-choï**, puis émincez les feuilles et les tiges séparément.



2 CUIRE LES NOUILLES

Faites cuire les **nouilles** 2 à 3 minutes à couvert. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Pendant ce temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et faites-y griller les **graines de sésame** 3 à 4 minutes à sec jusqu'à obtenir une couleur dorée. Ensuite, réservez.



3 PRÉPARER LE CHUTNEY

Dans la petite casserole, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne et faites-y revenir l'**oignon** et le **gingembre** 1 minute à feu doux. Ajoutez l'**ananas** et son jus, le sambal, le vinaigre de vin blanc et 2 cs d'eau par personne. À couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Ensuite, réservez à couvert.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir le blanc du **pak-choï** ainsi que le **poivron rouge** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les feuilles du **pak-choï**, les **nouilles**, puis assaisonnez avec la **sauce soja** et du poivre.

★ CONSEIL

Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, utilisez toutes les graines de sésame.



5 CUIRE LE FILET DE PORC

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle. Salez et poivrez la **tranche de filet de porc** et faites-la cuire 2 minutes de chaque côté à feu moyen-vif.



6 SERVIR

Servez les **nouilles** sur les assiettes. Coupez le **filet de porc** en tranches fines et disposez-les sur les **nouilles**. Parsemez de **graines de sésame** grillées et accompagnez du chutney d'**ananas**.

★ CONSEIL

S'il vous reste des tranches d'ananas, faites-les cuire ou griller quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient joliment dorées. En dessert avec de la cassonade et de la glace au yaourt, c'est délicieux !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Tranches d'ananas (pc) *	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï (g) *	100	200	300	400	500	600
Nouilles (g) 1)	50	100	150	200	250	300
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Tranche de filet de porc (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2498 / 597	399 / 95
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	7,2	1,2
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	14,9	2,4
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 25 | 2017

HelloFRESH