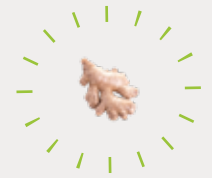




ÉMINCÉ DE PORC DANS UNE MARINADE SUCRÉE

Avec de la salade romaine cuite et des nouilles



GINGEMBRE

À l'instar du curcuma, le gingembre est la racine d'une plante. S'il vous en reste, coupez-le en fines lamelles et versez de l'eau chaude par-dessus : vous obtiendrez un délicieux thé maison.



Émincé de filet de porc ✱



Garam masala



Gingembre



Piment rouge ✱



Oignon rouge



Citron vert



Salade romaine ✱



Bami mendake à l'orientale

Total : 30-35 min. Sans lactose

Facile

Consommer dans les 3 jours

Aujourd'hui, vous allez faire mariner la viande vous-même dans du garam masala. Il s'agit d'un mélange indien d'épices torrifiées, notamment de l'anis étoilé, des graines de coriandre, du cumin, des graines de carvi, du chili et de la cannelle. La salade romaine est cuite : l'idée peut paraître farfelue, mais ses feuilles robustes se prêtent parfaitement à cette préparation.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol, casserole, râpe fine, sauteuse et poêle.

Recette d'émincé de filet de porc dans une marinade sucrée : c'est parti !



1 MARINER

Coupez l'**émincé de filet de porc** en morceaux de taille égale et mélangez-le à la sauce soja sucrée, à l'huile d'olive et au **garam masala** ★ dans le bol. Laissez mariner au moins 15 minutes ★★. Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les nouilles.



2 COUPER

Épluchez le **gingembre** et émincez ou râpez-le. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Émincez l'**oignon rouge**. Coupez le **citron vert** en quartiers. Taillez la **salade romaine** finement.

★★**CONSEIL** : La marinade rend la viande juteuse. Si vous avez le temps, faites-la donc mariner plus longtemps, voire la veille au soir !



3 CUIRE LES NOUILLES ET LES LÉGUMES

Faites cuire les **nouilles** 2 à 3 minutes. Égouttez et rincez-les à l'eau froide pour interrompre la cuisson et éviter qu'elles ne collent. Ce n'est pas grave si elles refroidissent. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen et faites revenir l'**oignon**, le **piment rouge** et le **gingembre** 3 à 4 minutes. Ajoutez le **romaine** et faites sauter jusqu'à ce qu'elle commence tout juste à réduire. Salez et poivrez.



4 CUIRE L'ÉMINCÉ DE PORC

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **porc** et toute la **marinade** 3 à 4 minutes (inutile d'ajouter de l'huile grâce à la marinade). Retirez le **porc** de la poêle. Mouillez la **marinade** avec 50 ml d'eau par personne et laissez réduire 1 minute.



5 MÉLANGER

Ajoutez les **nouilles** dans la sauteuse contenant la **salade**, réchauffez brièvement, puis salez et poivrez.

★**CONSEIL** : Si vous n'avez pas de sauce soja sucrée, mais de la sauce soja classique, préparez la marinade avec, pour chaque personne, 1 cs d'huile d'olive, 1,5 cs de sauce soja, 1 cc de garam masala et 1,5 cc de miel.



6 SERVIR

Servez les **nouilles** dans les assiettes, ajoutez le **porc** par-dessus et arrosez le tout de la **marinade en sauce**. Pressez les **quartiers de citron vert** au-dessus du plat selon votre goût.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Émincé de filet de porc (g) *	140	280	420	560	700	840
Garam masala (cc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Salade romaine (cœur) *	½	1	1½	2	2½	3
Bami mendake à l'orientale (g) 1) 17) 20)	75	150	225	300	375	450

À ajouter vous-même

Sauce soja sucrée (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2900 / 693	425 / 102
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	4,0	0,6
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	5,1	0,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	2,3	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

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