



RIZ SAUTÉ À LA CHINOISE AU PORC MARINÉ

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



SUCRÉ-SALÉ

Cite 4 ingrédients qui peuvent être utilisés pour des recettes salées et sucrées.



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

Pour bien cuire le riz, le secret est de ne pas utiliser trop d'eau pour éviter d'obtenir une grosse masse collante. Prêts en un instant, les concombres aigres-doux apportent au plat une note acidulée.

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★★.



4 CUIRE LE RIZ

Portez à moyen-vif le feu du wok contenant le **poireau**, 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.

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



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.



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**.

★★**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.



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. Découpez le **jambon** en morceaux de 1 cm environ.



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.

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) *	100	200	300	400	500	600
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1½	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
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					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3946 / 943	532 / 127
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	7,6	1,0
Glucides (g)	93	13
Dont sucres (g)	15,7	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 !