



Chop suey au porc haché

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 386; protéines 26 g; M.G. 26 g; glucides 13 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 42 mg; sodium 449 mg

Ingrédients

Pour le chop suey:

- 1 oignon
- 2 branches de céleri
- 1 poivron rouge ou vert
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 250 ml (1 tasse) de fèves germées
- 450 g (1 lb) de porc haché maigre
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché

Pour la sauce:

- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet sans sel ajouté
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce hoisin
- 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

Préparation

- 1 Émincer l'oignon, le céleri et le poivron.
- 2 Dans une grande poêle ou dans un wok, chauffer la moitié de l'huile de sésame pendant 2 minutes.
- 3 Ajouter le céleri, le poivron et l'ail. Cuire 2 minutes.
- 4 Ajouter les fèves germées et prolonger la cuisson de 2 minutes. Déposer les légumes dans un bol.
- 5 Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile, puis cuire le porc haché avec le gingembre de 4 à 5 minutes.



- 6 Pendant la cuisson du porc, mélanger les ingrédients de la sauce dans un bol.
- 7 Verser la sauce dans la poêle et porter à ébullition. Remettre les légumes dans la poêle. Réchauffer 1 minute à feu moyen.