

FILET DE PORC SUCRÉ-VINAIGRÉ

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

10
minutes
PRÉPARATION

6 à 8
minutes
CUISSON

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec des épinards et des tomates cerises.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

451
CALORIES

40 g
PROTÉINES

37 g
GLUCIDES

15 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES

 Filet

INGRÉDIENTS

1 3/4 lb	Filet de porc du Québec, tranché finement	800 g
1/2 tasse	Fécule de maïs	125 ml
3 c. à table	Huile végétale	45 ml
3	Oignons verts, émincés	3
1 c. à table	Gingembre frais, émincé	15 ml
2 c. à thé	Ail, haché	10 ml
1 c. à thé	Sauce soya	5 ml
3 c. à table	Vinaigre de riz	45 ml
1 c. à table	Ketchup	15 ml
6 c. à table	Sucre	90 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
En garniture	Verdure au choix (feuilles de chêne, épinards, mâche ou roquette)	En garniture

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, délayer 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs dans un peu d'eau. Réserver.
2. Dans un plat, enrober les tranches de porc dans le reste de la fécule et les secouer pour en retirer l'excédent.
3. Dans une grande poêle chaude, à feu moyen, faire chauffer la moitié de l'huile et y dorer les tranches de porc, la moitié à la fois, de chaque côté. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette au chaud. Répéter l'opération avec le reste de l'huile et de la viande. Réserver.
4. Dans la même poêle, à feu doux, faire revenir les oignons verts, le gingembre et l'ail environ 1 minute. Ajouter la sauce soya, le vinaigre, le ketchup et le sucre. Cuire de 1 à 2 minutes. Ajouter la fécule délayée dans l'eau et poursuivre la cuisson en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe.
5. Servir les tranches de viande et napper de sauce. Garnir de jeunes pousses de verdure.