

PORC TERIYAKI

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

10 min
PRÉPARATION

8 à 10
min
CUISSON
Attente
2 à 12 heures

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir sur les vermicelles garnis des crudités, des graines de sésame et de la menthe. Arroser de la marinade réservée.

COUPES

 Filet

INGRÉDIENTS

1 lb	Lanières de porc du Québec, de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur	454 g
1/2 tasse	Sauce teriyaki	125 ml
1-2 c. à thé	Huile de sésame	5-10 ml
1/4 tasse	Miel	50 ml
1 c. à table	Gingembre frais, haché	15 ml
1	Citron, le jus et zeste râpé	1
3 c. à table	Huile végétale	45 ml
1	Oignons verts, émincés	1
2 c. à table	Feuilles de coriandre fraîche (facultatif)	30 ml
1 c. à table	Graines de sésame grillées	15 ml

INGRÉDIENTS POUR LA SALADE DE VERMICELLES

1/2 tasse	Épinards frais, hachés grossièrement	125 ml
2 tasses	Vermicelles de riz cuites, refroidies	500 ml
2 c. à table	Menthe fraîche, ciselée	30 ml
1 tasse	Chou chinois émincé	250 ml
1	Carottes râpées	1

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger la sauce teriyaki, l'huile de sésame, le miel, le gingembre, le jus et le zeste de citron. Réserver 60 ml (1/4 tasse) de la marinade au réfrigérateur. Incorporer les lanières dans le reste de la marinade. Couvrir et réfrigérer de 2 à 12 heures. Égoutter les lanières de porc.
2. Dans une poêle antiadhésive, à feu vif, chauffer la moitié de l'huile végétale et y saisir la viande, la moitié à la fois, environ 4 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée. Réserver sur une assiette. Répéter avec le reste de la viande.

PRÉPARATION POUR LA SALADE DE VERMICELLES

1. Entre-temps, dans un bol, mélanger les ingrédients de la salade avec la marinade réservée.
2. Placer la salade dans une assiette de service. Couvrir avec les lanières de porc teriyaki tiédies. Garnir d'oignons verts, de coriandre et parsemer de graines de sésame.