

PORC GÉNÉRAL TAO

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec du riz au jasmin et un légume vert cuit à la vapeur au choix.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

418
CALORIES

25 g
PROTÉINES

40 g
GLUCIDES

18 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES

 Filet

INGRÉDIENTS

1 lb	Filet de porc du Québec, coupé en cubes	454 g
1/4 tasse	Huile de canola	60 ml
1	Poivron rouge, épépiné et coupé en cubes	1
1/4 tasse	Fécule de maïs	60 ml
1 c. à thé	Poudre d'ail	5 ml
2	Oignons verts, ciselés	2
2 c. à table	Graines de sésame, grillées	30 ml
Au goût	Sel et poivre	Au goût

SAUCE

1/4 tasse	Sauce soya réduite en sodium	60 ml
1/3 tasse	Eau	80 ml
1 c. à table	Vinaigre de riz	15 ml
1/3 tasse	Miel	80 ml
1 c. à table	Gingembre, râpé ou haché finement	15 ml
2	Gousses d'ail, pelées et hachées finement	2
1 c. à thé	Sauce hoisin	5 ml
1 c. à table	Fécule de maïs	15 ml
1 c. à thé	Sauce sriracha	5 ml

OPTION AVEC FRITURE - INGRÉDIENTS SUPPLÉMENTAIRES

1/4 tasse	Farine tout usage	60 ml
2 c. à table	Fécule de maïs	30 ml
1 c. à thé	Poudre à pâte	5 ml
1/2 c. à thé	Sel	2.5 ml
1	Oeuf	1
2 c. à table	Eau	30 ml
1 c. à table	Huile végétale	15 ml

PRÉPARATION

PRÉPARATION SANS FRITURE

- Dans une petite casserole, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux 2 minutes. Réserver au chaud.
- Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé, chauffer 15 ml (1 c. à table) d'huile et y faire revenir le poivron de 3 à 4 minutes. Réserver dans un bol.

3. Dans un grand bol, mélanger la fécule de maïs avec la poudre d'ail. Saler et poivrer les cubes de porc et les ajouter au mélange de fécule. Bien les enrober et secouer pour retirer l'excédent.
4. Dans la même poêle, à feu élevé, chauffer le reste de l'huile. Saisir les cubes de porc de 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.
5. Ajouter la sauce et les poivrons dans la poêle. Laisser mijoter 1 minute, le temps que la sauce enrobe les morceaux de porc. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
6. Garnir d'oignons verts et de graines de sésame.

PRÉPARATION AVEC FRITURE

1. Préchauffer la friteuse à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger 60 ml (1/4 tasse) de fécule et la poudre d'ail. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine, le reste de la fécule, la poudre à pâte et le sel. Incorporer l'œuf et l'eau en fouettant jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
4. Saler et poivrer les cubes de porc et les ajouter au mélange de fécule. Bien les enrober et secouer pour retirer l'excédent.
5. Transférer les cubes dans la pâte et bien les enrober.
6. Frire le tiers des cubes de viande, à la fois, environ 4 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite et bien dorée. Prendre soin de les séparer en les mettant dans la friture. Réserver sur une assiette tapissée de papier absorbant. Poursuivre avec le reste de la viande.
7. Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver.
8. Dans un wok, à feu moyen, chauffer 15 ml (1 c. à table) d'huile et y faire revenir le poivron de 2 à 3 minutes. Ajouter la sauce et porter à ébullition en remuant. Laisser mijoter environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse.
9. Déposer les cubes de porc frits dans la sauce et réchauffer en les enrobant bien.
10. Au service, garnir d'oignons verts et de graines de sésame.

NOTE

Vous pouvez aussi utiliser de la longe coupée en cubes pour cette recette.