

RIZ FRIT AU PORC

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

15
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON

6
PORTIONS



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

418
CALORIES

23 g
PROTÉINES

46 g
GLUCIDES

15 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Lanières

INGRÉDIENTS

1 lb	Petite lanières de porc du Québec	454 g
1/4 tasse	Huile végétale	60 ml
1 tasse	Chou nappa, émincé finement	250 ml
4	Oignons verts, émincés (le blanc et le vert séparés)	4
1/2 tasse	Poivron vert, coupé en petits dés	125 ml
1	Branche de céleri, coupée en petits dés	1
1	Gousse d'ail, hachée	1
1/4 tasse	Petits pois, frais ou surgelés	60 ml
5 tasses	Riz à grains longs, cuit et refroidi	1.25 L
1 c. à table	Huile de sésame	15 ml
1/4 tasse	Sauce soya	60 ml
2 c. à table	Sauce aux huîtres	30 ml
1	Oeuf, légèrement battu	1
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
Au goût	Sauce sriracha	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, à feu vif, chauffer la moitié de l'huile et y faire dorer légèrement les lanières de porc de 2 à 3 minutes. Réserver sur une assiette.
2. Dans la même poêle, à feu moyen, faire revenir le chou, le blanc des oignons, le poivron, le céleri et l'ail jusqu'à tendreté. Ajouter les pois. Saler et poivrer. Réserver.
3. Dans une autre grande poêle, à feu vif, chauffer le reste de l'huile et l'huile de sésame. Y faire revenir le riz jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajouter la viande, les légumes réservés, la sauce soya et la sauce aux huîtres. Réchauffer et bien mélanger.
4. Verser l'œuf en filet et poursuivre la cuisson en remuant environ 2 à 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement.

NOTE

Les lanières peuvent provenir du filet, de la fesse ou de la longe.