

SAUTÉ DE PORC À LA SAUCE TAMARI ET AUX AMANDES

20
minutes
PRÉPARATION

10 à 12
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de nouilles de riz.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

387
CALORIES

34 g
PROTÉINES

32 g
GLUCIDES

15 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Fesse



Lanières

INGRÉDIENTS

1 lb	Lanières (filet, fesse ou longe) de porc du Québec	454 g
2 c. à table	Huile canola	30 ml
1 tasse	Pois mange-tout	250 ml
2	Courgettes, tranchées en rondelles de 1 cm (1/2 po)	2
12	Champignons shitaké, sans la queue	12
1	Oignon, haché	1
6 c. à table	Sauce tamari	90 ml
1/4 tasse	Miel	60 ml
1/4 tasse	Amandes mondées entières	60 ml
2	Gousses d'ail, hachées finement	2
2 c. à thé	Gingembre frais râpé	10 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle chaude, à feu vif, chauffer l'huile et y faire revenir les lanières de porc de 2 à 3 minutes. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
2. Dans la même poêle, à feu vif, faire sauter les pois mange-tout, les courgettes, les champignons et l'oignon de 4 à 5 minutes. Ajouter la sauce tamari, le miel, les amandes, l'ail et le gingembre. Porter à ébullition et remettre les lanières dans la poêle. Réchauffer de 1 à 2 minutes. Assaisonner au goût.