

5  
15

## Sauté de porc haché façon egg rolls

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

6 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 422; protéines 24 g; matières grasses 24 g; glucides 26 g; fibres 4 g; fer 8 mg; calcium 96 mg; sodium 445 mg

Vous aimez les egg rolls? Ce sauté facile à préparer est pour vous! Cette recette originale est faite à partir d'un mélange de légumes pour salade de chou, et se marie à ravir avec les chips de wonton pour une petite touche de croquant!

### Ingrédients



Porc haché 450 g (1 lb)



Mélange de légumes pour  
salade de chou 1 sac de  
454 g



gingembre haché 15 ml (1  
c. à soupe)



Sauce hoisin à l'ail 160 ml  
(2/3 de tasse)



Graines de sésame rôties  
30 ml (2 c. à soupe)

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

### Prévoir aussi:

- 1/2 oignon haché
- 60 ml (1/4 de tasse) d'oignons verts émincés

### Préparation

- 1 Dans une grande poêle ou dans un wok, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen-élevé. Cuire le porc haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois.
- 2 Ajouter le mélange de légumes pour salade de chou, le gingembre et l'oignon. Remuer. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.
- 3 Ajouter la sauce hoisin et bien mélanger.
- 4 Répartir le sauté dans les assiettes. Garnir de graines de sésame et d'oignons verts.

### Idée pour accompagner



## Chips de wontons

Dans une friteuse ou dans une grande casserole, chauffer 2 litres (8 tasses) d'huile à friture (canola ou arachide) jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 190 °C (375 °F) sur un thermomètre à cuisson. Si une casserole est utilisée, bien surveiller la cuisson pour éviter que l'huile ne surchauffe et ne s'enflamme. Couper 12 feuilles de pâte à wontons en quatre triangles. Faire frire les feuilles de pâte à wontons quelques secondes en remuant délicatement, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Égoutter sur du papier absorbant. Saler.

---

## Idée pour accompagner



## Chips de wontons

Dans une friteuse ou dans une grande casserole, chauffer 2 litres (8 tasses) d'huile à friture (canola ou arachide) jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 190 °C (375 °F) sur un thermomètre à cuisson. Si une casserole est utilisée, bien surveiller la cuisson pour éviter que l'huile ne surchauffe et ne s'enflamme. Couper 12 feuilles de pâte à wontons en quatre triangles. Faire frire les feuilles de pâte à wontons quelques secondes en remuant délicatement, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Égoutter sur du papier absorbant. Saler.