

Bol de nouilles aux légumes et au porc aux arachides à l'autocuiseur électrique



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
25 min	25 min	4 portions de 2 tasses (500 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 2 c. à soupe de beurre d'arachide crémeux KRAFT
- 3 c. à soupe de vinaigrette Asiatique au sésame KRAFT
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 1/4 tasse de bouillon de poulet avec 25 % moins de sodium
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 lb (450 g) de filet de porc, coupé en bouchées
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 220 g de spaghettis, cassés en deux, non cuits
- 1 tasse d'oignon rouge en lamelles
- 1 tasse de champignons frais tranchés

ce qu'il faut faire

Mélanger le beurre d'arachide, la vinaigrette et la sauce soya dans un bol moyen jusqu'à homogénéité. Incorporer le bouillon de poulet.

Chauffer l'huile dans un autocuiseur électrique en le réglant à la fonction SAUTÉ. Ajouter la viande; cuire 3 min ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée, en remuant souvent. Ajouter l'ail; faire revenir 1 min. Ajouter les spaghettis, l'oignon, les champignons, le poivron et la carotte.

Verser le mélange de bouillon de poulet sur les ingrédients dans l'autocuiseur; fermer hermétiquement le couvercle. Régler la valve de libération de vapeur en position Étanchéité. Régler l'autocuiseur pour la cuisson SOUS PRESSION ÉLEVÉE; cuire 5 min. Lorsque le temps de cuisson est écoulé, utiliser le mode de Relâchement rapide de la pression pour laisser la vapeur s'échapper. Éteindre l'autocuiseur. Ouvrir lentement l'autocuiseur.

Ajouter les épinards et les pois mangetout; remuer jusqu'à ce que les ingrédients soient homogènes et qu'il ne reste presque plus de liquide. Arroser du jus de lime.

- 1/2 poivron rouge, coupé en fines lanières
- 1/2 tasse de carotte râpée
- 2 tasses d'épinards frais tassés légèrement
- 1 tasse de pois mangetout, parés
- 2 c. à soupe de jus de lime frais

Trucs culinaires

Une touche d'éclat

Pour une touche de piquant, incorporez du piment rouge broyé au mélange de beurre d'arachide avant de l'utiliser comme indiqué.

Remarque

Cette recette a été préparée dans un autocuiseur électrique de 6 pintes.

Nutrition

Portions

4 portions de 2 tasses (500 ml) chacune

Information nutritionnelle

Portion 4 portions de 2 tasses (500 ml) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	540
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	17g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	3g
---------------------------	----

Cholestérol	80mg
--------------------	-------------

Sodium	550mg
---------------	--------------

Glucides	54g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	5g
---------------------	----

Sucres	7g
--------	----

Protéines	43g
------------------	------------

Vitamine A	90 %DV
------------	--------

Vitamine C	70 %DV
------------	--------

Calcium	6 %DV
---------	-------

Fer	30 %DV
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.

