

Surlonge de porc à la polynésienne

TEMPS DE PRÉP

10 MIN

TEMPS TOTAL

40 MIN

PORTION

4



[Imprimer](#)



[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 c. à s. huile de canola
- 1 lb surlonge de porc, coupé en médaillons de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur
- 1 1/2 tasses mélange de poivrons orange et vert, coupés en lanières
- 1 petit oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 boîte Soupe condensée Crème de champignons à faible teneur en gras, de CAMPBELL'S®
- 1 boîte petits morceaux d'ananas, dans leur jus
- 2 c. à s. sauce soy à teneur réduite en sodium
- 1 c. à s. miel
- 1 tasse riz brun entier instantané précuit sec
- 1/8 c. à t. poivre noir, moulu

Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

1. Faire revenir le porc dans l'huile chaude, à feu mi-vif, dans une grande poêle. Retirer le porc ; mettre de côté. Baisser le feu à « moyen ». Ajouter les lanières de poivron, l'oignon et l'ail. Cuire en remuant pendant 2 minutes.

2. Incorporer la soupe, l'ananas et son jus, la sauce soya et le miel. Remettre le porc de la poêle. Amener à ébullition. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à ce que le porc soit complètement cuit – pendant environ 5 minutes – en remuant de temps à autre.

3. Incorporer le riz et le poivre noir. Éteindre le feu et couvrir la poêle. Laisser reposer pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Remuer doucement, avant de servir.

Conseils et Recettes

Les saveurs fortes et douces se marient bien ! Le goût frais des petits morceaux d'ananas dans leur jus plutôt que dans du sirop équilibre la saveur riche des médaillons de porc. De plus, la teneur en calories et en glucides des fruits dans leur jus est beaucoup plus faible.

Avez-vous cuisiné cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.