

POUR 2 PERSONNES

SAUTÉ DE PORC CARAMÉLISÉ



Temps estimé : 45 min (15 min prépa/30 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 65 g de riz complet
- 2 cuil. à soupe de sauce pimentée douce
- 2 cuil. à café de sauce soja claire
- 1 cuil. à soupe de cassonade
- Huile de cuisson en spray (ou un filet d'huile d'olive)
- 220 g de filet de porc finement tranché
- 1 oignon rouge coupé en quartiers
- 1 gros poivron rouge émincé
- 6 cm de gingembre frais (30 g), coupé en bâtonnets
- 1 petite poignée de feuilles de basilic thaï
- 500 g de choy sum coupé en tronçons de 10 cm. (C'est un chou chinois on peut le remplacer par des épinards ou des feuilles de blettes)

PRÉPARATION :

Faites cuire le riz dans une grande quantité d'eau bouillante pendant 30 minutes, sans couvrir, puis égouttez-le.

Pendant ce temps, mélangez les sauces et la cassonade dans un bol jusqu'à dissolution de cette dernière.

Vaporisez un peu d'huile dans un wok chaud et faites sauter le porc et l'oignon en 3 fois à feu vif pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Remettez tout le porc et l'oignon dans le wok avec le poivron et le gingembre, puis faites sauter pendant 2 minutes jusqu'à ce que le poivron soit tendre. Retirez du feu. Ajoutez la moitié du basilic et mélangez.

Placez le choy sum dans un saladier résistant à la chaleur, couvrez-le d'eau bouillante puis égouttez bien.

Répartissez le riz et le choy sum dans les assiettes. Garnissez de porc sauté et parsemez du reste de basilic.

BON APPETIT LES CHATS !