



Mini-tortillas aux dés de filet de porc

Avec du chou chinois et une sauce aigre-douce



Gingembre frais



Gousse d'ail



Émincé de filet de porc ✨



Sauce soja



Concombre ✨



Piment vert ✨



Poivron rouge ✨



Chou chinois ✨



Mini-tortillas



Gomasio

Total : 30 min.

Facile

Consommer dans les 3 jours

La marinade, ça s'apprend ! Avec un peu de sauce soja, de l'ail, du gingembre et du miel, vous allez en préparer une délicieuse aujourd'hui. Plus la viande est plongée dedans longtemps, meilleure elle sera. Et vous ajoutez du gomasio au résultat final — un condiment issu de la cuisine japonaise, utilisé pour assaisonner les plats, qui se compose de 90 % de « goma » (graines de sésame) et 10 % de « sio » (sel marin).

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol, aluminium, wok et poêle.

Recette de **mini-tortillas aux dés de filet de porc** : c'est parti !



1 MARINER

Préchauffez le four à 200 degrés. Râpez le **gingembre**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Dans le bol, mélangez l'**émincé de porc**, l'**ail**, le **gingembre**, la **sauce soja**, le miel et ¼ cs d'huile d'olive par personne. Réservez et laissez reposer pendant au moins 15 minutes.



2 MACÉRER AU VINAIGRE

Pendant ce temps, taillez le **concombre** en rondelles. Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre, puis ajoutez le **concombre**. Salez légèrement et réservez jusqu'à utilisation. Remuez de temps à autre pour que les saveurs se libèrent bien.



3 COUPER LES LÉGUMES

Épépinez le **piment vert** et le **poivron**. Ciselez le **piment** et coupez le **poivron** en dés. Taillez le **chou chinois** en lamelles.



4 SAUTER AU WOK

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans le wok et faites revenir la moitié du **piment vert**, le **poivron rouge** et le **chou chinois** pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Empilez les **tortillas**, enveloppez-les dans l'aluminium et réchauffez-les au four pendant environ 3 minutes.



5 CUIRE À LA POÊLE

Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et ajoutez l'**émincé de filet de porc** avec la marinade. Faites cuire le tout 3 à 6 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Saviez-vous que le chou chinois est riche en calcium, en fer et en acide folique ? Le calcium est nécessaire à la solidité des os et des dents ainsi qu'à la santé des muscles. Le fer et l'acide folique, entre autres choses, permettent le maintien d'un niveau d'énergie élevé.



6 SERVIR

Garnissez les **tortillas** avec les légumes sautés, le **porc** mariné et le **concombre** aigre-doux. Utilisez le reste du **piment vert** si vous le souhaitez et saupoudrez de **gomasio**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Émincé de filet de porc (g) ✳️	110	220	330	440	550	660
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Concombre (pc) ✳️	¼	½	¾	1	1¼	1½
Piment vert (pc) ✳️	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge (pc) ✳️	½	1	1½	2	2½	3
Chou chinois (cœur) ✳️	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-tortillas (pc) 1)	3	6	9	12	15	18
Gomasio (cc) 11)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Miel (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1.5	3	4.5	6	7.5	9
Sucre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Au goût					

✳️ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2772 / 663	483 / 115
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	4,1	0,7
Glucides (g)	77	13
Dont sucres (g)	26,8	4,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,9	0,5

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 11) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

