



Riz chinois sauté et porc mariné

préparé avec du jambon, de l'omelette et des concombres aigres-doux

FAMILIALE 45 min. • À consommer dans les 5 jours



FAMILIALE



Gousse d'ail



Émincé de porc épicé à l'indienne



Riz pandan



Piment rouge



Concombre



Poireau



Œuf de poule élevée en plein air



Jambon



Cacahuètes salées

Ingrédients de base

Sauce soja Lucullus, sucre, huile d'olive, vinaigre de vin blanc ou de riz, huile de tournesol, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, bol, poêle, sauteuse ou wok

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Émincé de porc épicé à l'indienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz pandan (g)	85	170	250	335	420	505
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (g)	100	200	300	400	500	600
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Jambon* (g)	10	15	25	30	40	45
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Sauce soja Lucullus (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc ou de riz (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4029 /963	695 /166
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	7,4	1,3
Glucides (g)	95	16
Dont sucres (g)	24,0	4,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	43	7
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes :

3) Œufs 5) Cacahuètes

Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Préparer

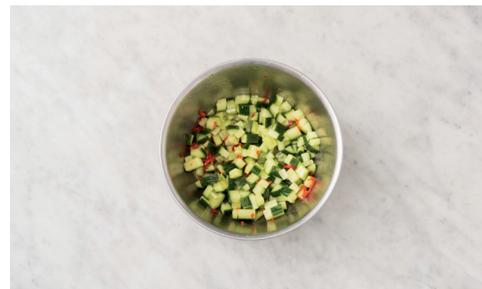
Émincez l'**ail**. Dans un bol, mélangez l'émincé de porc, l'ail, la sauce soja sucrée (voir CONSEIL), 1 cc de sucre par personne et la moitié de l'huile d'olive. Laissez mariner au moins 15 minutes. Pendant ce temps, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faite cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez si nécessaire, laissez refroidir en suivant les instructions du conseil.

CONSEIL : Si vous n'avez pas de sauce soja sucrée, mélangez éventuellement ½ cs de sauce soja et ½ cs de miel par personne. Pour un riz bien croquant, l'humidité doit s'évaporer. Après la cuisson, étalez-le sur une planche ou une assiette pour qu'il refroidisse et soit le plus sec possible.



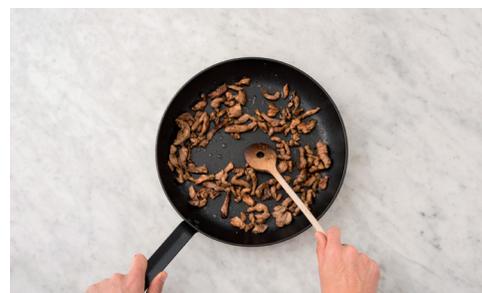
4. Faire sauter le riz

Augmenter le feu sous la sauteuse ou le wok contenant le **poireau** à moyen-vif, versez le **riz** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ne remuez pas trop souvent pour que le **riz** colore bien. Ajoutez le **jambon** et les lamelles d'omelette, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez.



2. Mariner le concombre

Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez le **concombre** en petits dés, puis mélangez-les au **piment rouge**, au vinaigre et à ½ cc de sucre par personne dans l'autre bol. Laissez les légumes mariner en remuant de temps en temps.



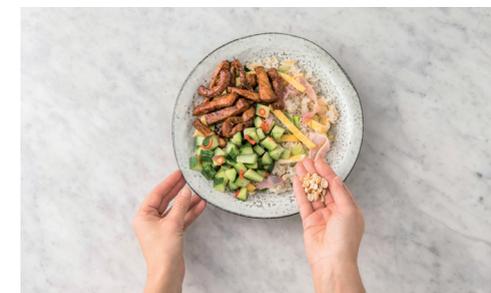
5. Cuire l'émincé de porc

Pendant ce temps, saisissez l'**émincé de porc** mariné dans une poêle 4 à 6 minutes à feu moyen-vif. Concassez les **cacahuètes**.



3. Cuire et découper

Pendant ce temps, coupez le **poireau** en quarts dans le sens de la longueur, puis en dés. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir le **poireau** 10 minutes à feu moyen-doux. Pendant ce temps, battez les **œufs** dans un bol. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et préparez une omelette. Retirez-la de la poêle et taillez-la en lamelles. Coupez le **jambon** en morceaux de 1 cm environ.



6. Servir

Servez le **riz** avec l'**émincé de porc** à côté. Garnissez avec les **cacahuètes salées** et accompagnez le tout des **concombres** aigres-doux.

Bon appétit !