

Porc frit aigre-doux



Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile

Ingrediénts

Pour 4 personnes

500 g	noix ou quasi de porc suisse
200 g	riz basmati
3 dl	eau
	sel
2	oignons
1	gousse d'ail
20 g	gingembre frais
1	poivron rouge et jaune
1	œuf
60 g	farine
30 g	maïzena
1 cc	paprika doux
	poivre noir du moulin
5 dl	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1.5 dl	purée de tomates
2 dl	bouillon de poule
1 cc	maïzena
2 cs	sucre roux
2 cs	vinaigre de vin rouge
0.25 cc	piment en poudre

Préparation

1 Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

685	kcal
38 g	de protéines
76 g	de glucides
24 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Conseil

Si tu aimes les plats épicés, tu peux augmenter la quantité de piment en poudre. Dans le cas contraire, tu peux tout simplement ne pas en mettre du tout.

- 2 Dans une casserole, porter le riz à ébullition avec l'eau, saler et cuire à feu doux pendant 5 minutes. Couvrir et laisser gonfler 20 minutes à feu minimum. Réserver ensuite au chaud.
- 3 Peler les oignons, les couper en quatre et les émincer grossièrement. Éplucher l'ail et le gingembre et les hacher finement ou les râper. Laver les poivrons, les couper en deux, les épépiner et les couper en dés.
- 4 Couper la viande en grosses lanières. Battre l'œuf dans un saladier et saler. Ajouter la viande et mélanger.
- 5 Dans une assiette, bien mélanger la farine, la maïzena, le paprika ainsi qu'un peu de sel et de poivre. Y paner les morceaux de viande un à un, puis les déposer sur un plat.
- 6 Chauffer l'huile à 170° C dans une poêle ou un wok. Faire frire la viande en portions pendant environ 2 minutes et la laisser égoutter sur du papier absorbant.
- 7 Vider l'huile de la poêle ou du wok dans un bol. Dans la même poêle, faire revenir les oignons, l'ail, le gingembre et les poivrons pendant 5 minutes. Mélanger la purée de tomates et le bouillon avec la maïzena, ajouter le tout dans la poêle avec le sucre, le vinaigre et le piment et laisser cuire encore 5 minutes. Pour finir, ajouter la viande et laisser chauffer brièvement dans la sauce. Dresser la viande avec le riz sur des assiettes préchauffées et servir.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.