



Poêlée de riz au curry à l'émincé de porc et aux dattes



La différence est là.

 Durée totale: 50 min

 Temps actif: 50 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g** émincé de porc suisse
- 240 g** riz basmati cuit
- 2** oignons
- 1** orange blonde
- 100 g** dattes séchées sans les noyaux
- 60 g** noix de cajou
- 2 cs** huile végétale
- 2 cs** beurre
- 2 cc** curry en poudre Madras
- sel
- poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade) contient env.:

- 690** kcal
- 42 g** de protéines
- 73 g** de glucides
- 24 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Conseil

Les grandes quantités d'émincé devraient toujours être saisies par portions. Si tu mets trop de viande à la fois dans ta poêle, son fond refroidit et la viande cuit au lieu de rôtir, ce qui la dessèche.

Préparation

- 1** Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes avant de la préparer. Faire cuire le riz en suivant les instructions figurant sur l'emballage et laisser refroidir.
- 2** Peler les oignons et les couper en fines rondelles. Peler l'orange avec un couteau bien aiguisé. Retirer la chair entre les cloisons et récupérer le jus en même temps. Presser également le reste de l'orange. Couper les dattes en petits morceaux.
- 3** Faire griller les noix de cajou dans une poêle non graissée.

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.



La différence est là.

- 4 Faire chauffer une grande poêle à feu vif, y verser l'huile puis y saisir l'émincé de porc par portions durant 2-3 minutes. Mettre la viande dans un plat et réserver au chaud.
- 5 Mettre le beurre dans la même poêle et réduire le feu. Y faire blondir les oignons en remuant régulièrement, ajouter le curry, mélanger et faire revenir 2 minutes. Ajouter le riz et les dattes et laisser cuire 4-5 minutes en remuant de temps en temps. Saler et poivrer.
- 6 Ajouter la viande et le jus de viande, les filets d'orange et le jus récupéré, mélanger soigneusement et servir, après avoir saupoudré le tout de noix de cajou.

Accompagner d'une salade.

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.