Lamelles de porc au sambal avec chou chinois et riz à la noix de coco

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 35 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	émincé de porc suisse
200 g	riz basmati
2 dl	lait de coco
1.5 dl	de bouillon de légumes
	sel
20 g	noix de coco râpée
1	oignon rouge
500 g	chou chinois
250 g	carottes
0.5 bouquet	persil plat ou coriandre
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 cs	sambal oelek
4 cs	sauce soja
2 cs	jus de citron vert

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

628	kcal
41 g	de protéines
50 g	de glucides
28 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Supplément

Pour «rectifier le piquant» individuellement, il suffit de poser une coupelle de sambal oelek sur la table. Concernant les herbes: le persil et la coriandre se combinent ici à merveille!

Préparation

1. Porter à ébullition le riz, le lait de coco, le bouillon et un peu de sel dans une casserole. Couvrir et laisser cuire pendant 5 minutes, puis régler la plaque de cuisson sur le niveau le plus bas et laisser gonfler le riz à couvert pendant 30 minutes.

2. Dans une poêle, faire griller la noix de coco râpée. Peler les oignons et les couper en lamelles. Laver le chou chinois, le parer, le couper en quatre et le tailler en fines lanières. Peler les carottes et les couper en fines lamelles. Hacher grossièrement le persil ou la coriandre.

3 Chauffer la moitié de l’huile dans le wok. Saler la viande et la saisir brièvement à feu vif dans le wok par portions. Ajouter le sambal oelek à la fin et réserver la viande sur une assiette.

4 Faire revenir les oignons, le chou chinois et les carottes dans le reste de l’huile. Assaisonner avec la sauce soja et le jus de citron vert. Y ajouter l’émincé et réchauffer le tout.

5 Dresser la viande et le riz sur des assiettes préchauffées, parsemer de noix de coco râpée et d’herbes.