

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



**Mon choix.**

 Durée totale: 45 min

 Temps actif: 35 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

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

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

<b>628</b>	kcal
<b>41 g</b>	de protéines
<b>50 g</b>	de glucides
<b>28 g</b>	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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



## Mon choix.

- 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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.