Émincé de porc rapide et lamelles de gingembre et de pois mange-tout

Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	émincé de cuisse de porc suisse
	poivre noir grossièrement concassé
400 g	pois mange-tout
1	oignon
1	gousse d’ail
1	gingembre, env. 3 cm
1	citron bio
3 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	sel
2 dl	jus de pomme

Valeurs nutritives

1 portion (sans le riz basmati) contient env.:

369	kcal
36 g	de protéines
17 g	de glucides
16 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Alimentation 100% sans OGM.

Les aliments destinés à nos animaux d’élevage ne contiennent ni organismes génétiquement modifiés (OGM), ni farines animales, ni hormones ou antibiotiques pour stimuler les performances.

Préparation

1 Sortir l’émincé de porc du réfrigérateur 30 minutes avant de le préparer et l’assaisonner généreusement de poivre noir.

2 Laver et couper les pois mange-tout en fines lanières. Peler l’oignon et le couper en petits dés. Peler l’ail et le couper en fines lamelles. Peler le gingembre et le couper en fines lamelles. Peler finement le citron à l’aide d’un zesteur ou prélever la partie superficielle de la peau avec un économe et la détailler en très fines lanières.

3 Faire chauffer les deux tiers de l'huile à feu vif dans une poêle lourde. Y saisir l'émincé de porc par portions à feu vif pendant 2-3 minutes. Retirer la viande de la poêle et réserver.

4 Verser le reste de l'huile dans la poêle, ajouter l'ail et l'oignon et les faire suer à feu moyen. Ajouter le gingembre et laisser caraméliser un peu. Ajouter les pois mangetout et faire revenir. Saler, déglacer avec le jus de pomme et cuire pendant 3-4 minutes en remuant régulièrement.

5 Ajouter à nouveau la viande, faire chauffer quelques instants, ajouter le zeste de citron et servir immédiatement sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de riz basmati avec de la noix de coco râpée grillée.