

Sauté de porc au miel et soja, riz sauté aux légumes et lardons

Recette pour 4 personnes



Description

Sauté de filet de porc aux saveurs d'orient et d'occident.

L'astuce du chef

N'importe quelle sorte de riz peut faire l'affaire. Attention au sel quand votre recette contient déjà de la sauce soya.

Ingrédients

Sauté de porc

- 600 Gr Filet mignon de porc
- 50 Ml Huile de canola
- 1 Unité(s) Oignon
- 20 Ml Sauce soya
- 75 Gr Graines de sésame noir
- 75 Gr Graines de sésame
- 4 Tour(s) de moulin Poivre noir concassé
- 15 Gr Miel

- Sel et poivre

Riz aux légumes et lardons

- 250 Gr Riz basmati
- 150 Gr Bacon
- 1 Unité(s) Courgette
- 125 Gr Petits pois
- 1 Unité(s) Poivron rouge
- 50 Gr Beurre

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Détaillez le filet de porc en cubes de 2 cm de côté. Épluchez l'oignon et émincez-le. Torréfiez les graines de sésame et mettez-les dans le miel pour qu'elles infusent. Dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez les petits pois environ 8 minutes. Ensuite, égouttez-les et plongez-les dans un bac d'eau et de glace pour arrêter la cuisson et garder leur couleur. Détaillez les courgettes en petits cubes, ainsi que le poivron rouge (brunoise). Détaillez le bacon en lardons.

Sauté de porc

Dans une poêle chaude avec de l'huile, faites revenir vos cubes de porc jusqu'à une belle coloration. Débarrassez la viande sur une plaque et mettez-la au four 8 minutes. Faites sauter l'oignon ciselé. Une fois translucide, ajoutez la sauce soya, laissez réduire de moitié. Ajoutez votre miel et graines de sésame. Une fois en ébullition, ajoutez-y la viande. Vous êtes prêt(e) à servir!

Riz aux légumes et lardons

Rincez le riz et mettez-le dans une casserole, recouvert d'un volume d'eau égal à une fois et demi son propre volume, ajoutez le sel. Lorsque l'eau bout, baissez le feu et laissez cuire jusqu'à absorption totale du liquide. Ensuite, couvrez et laissez étuver 10 minutes. Dans un wok chaud, faites revenir vos lardons (belle coloration), ajoutez-y votre brunoise de courgette 2-3 minutes. Ajoutez-y votre poivron et le riz en l'égrainant, rectifiez l'assaisonnement.

Bon appétit!