

Porc aux noix de cajoux

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 449.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 22.814

Les ingrédients

- 1.0 u Oignon
- 2.0 u gousse ail
- 2.0 cs Huile
- 3.0 cs Sauce de Soja
- 3.0 cs Miel
- 50.0 gr Noix de cajou
- 125.0 gr Nouilles asiatiques
- 450.0 gr Filet de porc

Préparation des légumes

Épluchez l'oignon, l'ail et hachez finement.

Préparation des Nouilles de riz

Versez les nouilles de riz dans une casserole d'eau bouillante, laissez cuire selon les indication du sachet (environ 4-5 min). Égouttez et réservez.

Préparation de la viande

Coupez le filet de porc en fines lamelles.

Préparation de la sauce au miel

Dans une tasse, mélangez : la sauce soja et le miel.

Cuisson

Dans le wok, faites chauffer l'huile et faites dorer les lamelles de porc pendant 4-5 minutes. Enlevez et

réservez. Puis ajoutez l'oignon et l'ail et laissez cuire pendant 2 min. Rajoutez le porc et versez la sauce au miel sur l'ensemble des ingrédients. Ajoutez les noix de cajou et laissez cuire encore 2 minutes, puis ajoutez les nouilles petit à petit en mélangeant bien à chaque fois.

Présentation

A servir immédiatement.

Évitez de réchauffer ce plat, les noix de cajou perdent leur croquant et les nouilles absorbent toute la sauce..