



# NOUILLES SAUTÉES ET ÉMINCÉ DE PORC DANS UNE MARINADE SUCRÉE

Préparées avec de la salade



Émincé de filet de porc ✱



Sauce soja



Garam masala



Gingembre



Piment rouge ✱



Oignon rouge



Citron vert ✱



Salade romaine ✱



Nouilles

Total : 35 min.

Sans lactose

Facile

Calorie-focus

À consommer dans les 3 jours

Famille

Aujourd'hui, vous allez faire mariner la viande vous-même dans du garam masala. Il s'agit d'un mélange d'épices indien contenant de l'anis étoilé, des graines de coriandre, du cumin, des graines de carvi, du chili et de la cannelle. La salade romaine est cuite : l'idée peut paraître farfelue, mais ses feuilles robustes se prêtent parfaitement à cette préparation.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Bol, casserole, râpe fine, sauteuse et poêle.

Recette de nouilles sautées et émincé de porc dans une marinade sucrée : c'est parti !



### 1 MARINER

Coupez l'**émincé de filet de porc** en morceaux de taille égale et, dans le bol, mélangez-le à la sauce soja sucrée, à l'huile d'olive, à la **sauce soja salée** et au **garam masala**. Laissez mariner au moins 15 minutes. Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les nouilles.



### 2 COUPER

Épluchez le **gingembre** et émincez ou râpez-le. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Émincez l'**oignon rouge**. Coupez le **citron vert** en quartiers. Taillez la **salade romaine** finement ★.

★ **CONSEIL** : Vous allez faire sauter la laitue romaine brièvement avec les nouilles. Veillez donc à la couper finement, sinon elle peut rester crue.



### 3 FAIRE SAUTER LA SALADE

Faites cuire les **nouilles** 2 à 3 minutes. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour interrompre la cuisson et éviter qu'elles ne collent. Ce n'est pas grave si elles refroidissent. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen et faites revenir l'**oignon**, le **piment rouge** et le **gingembre** 3 à 4 minutes. Ajoutez la **romaine** et faites sauter jusqu'à ce qu'elle commence tout juste à réduire. Salez et poivrez.



### 4 CUIRE L'ÉMINCÉ DE PORC

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **porc** et toute la **marinade** 3 à 4 minutes (inutile d'ajouter de l'huile grâce à la marinade). Retirez le **porc** de la poêle. Déglacez la **marinade** avec 50 ml d'eau par personne et laissez réduire 1 minute.



### 5 MÉLANGER

Ajoutez les **nouilles** dans la sauteuse contenant la **salade**, réchauffez brièvement, puis salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez les **nouilles** avec le **porc** par-dessus et arrosez le tout de la **marinade en sauce**. Pressez les quartiers de **citron vert** au-dessus du plat selon votre goût.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Émincé de filet de porc (g) *	110	220	330	440	550	660
Sauce soja (cs) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (cc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Salade romaine (cœur) *	½	1	1½	2	2½	3
Nouilles (g) 1) 17) 20)	75	150	225	300	375	450

À ajouter vous-même

Sauce soja sucrée (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2745 / 656	565 / 135
Lipides total (g)	22	5
Dont saturés (g)	3,7	0,8
Glucides (g)	76	16
Dont sucres (g)	15,5	3,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	3,8	0,8

## ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

Peut contenir des traces de : 17) (Euf 20) Soja

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, faites alors cuire 50 g de nouilles par personne. Les nouilles restantes peuvent être utilisées dans une soupe ou dans une salade, par exemple.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



👉 **CONSEIL**: Vous aimez manger épicé ? Ajoutez plus de piment rouge selon votre goût.