

5 PORTIONS

Marilyn Grisé

La sauce teriyaki, d'origine japonaise, est généralement utilisée pour glacer les viandes comme le poisson ou le porc, avant de les faire sauter au wok. Dans cette recette, on l'utilise plutôt comme marinade. Combinée à des fruits, des légumes et des amandes, elle servira à créer un plat unique et délicieux.

CONSEIL

Vous pouvez varier les légumes à sauter au wok : ajoutez des oignons rouges ou blancs en tranches, des carottes en tranches, des pois mange-tout, des bouquets de brocoli ou de chou-fleur, ou encore des poivrons rouges ou verts en languettes. Pour assurer une cuisson égale, coupez les légumes en morceaux de taille égale.

NOTE DES DIÉTÉTISTE

Colorés et croquants, les légumes sautés sont un délice pour le palais. De plus, cuits de cette façon, ils conservent tous leurs nutriments. Ce plat constitue une bonne source de fer et contient des aliments appartenant à trois groupes alimentaires, seuls les produits laitiers n'étant pas représentés, donc complétez ce repas avec un dessert à la crème ou encore un flan.

Porc aux légumes teriyaki

500 g	filets de porc, coupés en lanières	1 lb
60 ml	sauce teriyaki	1/4 tasse
250 ml	eau	1 tasse
125 ml	abricots secs, coupés en deux	1/2 tasse
625 ml	jus d'ananas ou d'orange	2 1/2 tasses
300 ml	riz blanc	1 1/4 tasse
15 ml	huile végétale	1 c. à table
1	oignon moyen, haché	1
1	poivron rouge moyen, haché	1
1	petit poivron jaune, haché	1
60 ml	amandes, effilées	1/4 tasse

1. Faire mariner le porc dans la sauce teriyaki. Réfrigérer plusieurs heures.
2. Dans une petite casserole, mettre l'eau et les abricots. Porter à ébullition. Cuire pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les abricots soient tendres. Retirer les abricots et réserver le liquide. Incorporer le jus d'ananas au liquide de cuisson et porter à ébullition. Ajouter le riz et cuire pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et que l'eau soit absorbée.
3. Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Y faire sauter le porc pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter l'oignon et les poivrons et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Incorporer les abricots et les amandes. Servir sur du riz.

PAR PORTION

Calorie : 471

Fibres alimentaires : 4 g

Glucides : 69 g

Matières grasses : 10 g

Protéines : 27 g