

Sauté de porc et de légumes teriaki

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 1/4 tasse (60 ml) de sauce soya à teneur réduite en sel (je prends la Golden Dragon sauce soya dark)
- 1/4 tasse (60 ml) d'eau
- 3 c. à soupe (45 ml) de cassonade
- 3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre de riz
- 2 c. à thé (10 ml) de fécule de maïs
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 c. à thé (10 ml) de gingembre frais, râpé
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale (j'ai pris de l'huile de sésame pour le wok)
- 1 filet de porc (environ 450g) coupé en deux sur la longueur, puis en tranches de 1/2 pouce (1 cm) d'épaisseur
- 2 poivrons coupés en carrés
- 1 brocoli défait en petits bouquets
- 2 oignons verts hachés

Préparation

1. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la sauce soya, l'eau, la cassonade, le vinaigre de riz, la fécule, l'ail et le gingembre. Réserver.
2. Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le porc et cuire, en brassant, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit encore légèrement rosé à l'intérieur. Réserver dans une assiette.
3. Dans le wok, ajouter les poivrons et le brocoli, et cuire 3 minutes en brassant. Ajouter le porc et la sauce réservés, et cuire, en brassant, 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Au moment de servir, parsemer des oignons verts, si désiré. Accompagner de riz ou de nouilles.
- 4.

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 10 minutes

Portions: 4

Source: Magazine [Coup de Pouce](#) - Septembre 2022