

SAUTÉ DE PORC AU POIVRE CITRONNÉ

avec brocolis à l'ail, poivrons jaunes et nouilles udon



BONJOUR

NOUILLE UDON

Une nouille de blé épaisse,
très populaire en cuisine japonaise

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 461



Lanières de porc



Poivre citronné



Citron



Fécule de maïs



Vinaigre de riz



Sauce soja



Ail



Brocoli,
en fleurons



Nouilles udon



Oignons verts



Poivron jaune

SORTEZ

- Presse-ail
- Grande casserole
- Grand bol
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Grande poêle antiadhésive
- Petit bol
- Fouet
- Zesteur
- Tasses à mesurer
- Passoire
- Sucre (2 c. à thé)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Lanières de porc 570 g
- Poivre citronné 1 c. à table
- Féculé de maïs 9 2 c. à table
- Citron 1
- Vinaigre de riz 2 c. à table
- Sauce soja 1,4 ¼ tasse
- Ail 20 g
- Brocoli, en fleurons 227 g
- Nouilles udon 1 400 g
- Oignons verts 4
- Poivron jaune 190 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to an min. internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART

Pas de presse-ail? Pas de soucis! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement les gousses écrasées.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une grande casserole, ajouter **10 ½ tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Émincer ou râper l'**ail**. Émincer les **oignons verts**. Épépiner les **poivrons**, puis couper en cubes de 1,25 cm (½ po). Zester, puis presser **la moitié du citron**. Couper **le reste du citron** en quartiers.



4 FAIRE LA SAUCE

Entre-temps, dans un petit bol, fouetter la **féculé de maïs** et **1 tasse d'eau froide**. Incorporer le **vinaigre**, la **sauce soja**, **1 c. à thé de jus de citron** et **2 c. à thé de sucre** au **mélange de féculé de maïs** jusqu'à ce que le tout soit homogène.



2 CUIRE LE PORC

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, mélanger le **porc**, le **zeste de citron** et le **poivre citronné**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis **la moitié du porc**. Cuire jusqu'à ce qu'il ait bruni, de 2 à 3 min par côté. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.***) Réserver dans une assiette et couvrir. Répéter avec **le reste du porc** en ajoutant **1 c. à table d'huile**.



5 FINIR LE SAUTÉ

Ajouter la **sauce** et le **porc** à la poêle. Mélanger jusqu'à ce que la **sauce** ait épaissi et couvre les **brocolis** et le **porc**, de 1 à 2 min. Entre-temps, ajouter les **nouilles udon** à l'**eau bouillante**. Cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 3 à 4 min. Égoutter les **nouilles**, puis les ajouter à la poêle. Bien mélanger, environ 1 min.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle, ajouter les **poivrons**, les **brocolis**, l'**ail** et **1 c. à table d'huile**. **Saler** et **poivrer**. Cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** sont légèrement croquants, de 3 à 4 min.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **sauté de porc au poivre citronné** dans les bols. Garnir d'**oignons verts**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

UN COMPLIMENT SONORE

Dans certains pays d'Asie, saper en mangeant ses nouilles est un compliment au chef!