



PORC PÉKINOIS

avec brocolis à l'ail et au sésame et riz au jasmin



BONJOUR

GLAÇAGE PÉKINOIS

Une marinade sucrée, vinaigrée, fumée et collante qui rehausse délicieusement la viande !

TEMPS: 35 MIN



Côtelettes de porc, désossées



Sauce au chili doux



Sauce hoisin



Ail



Brocoli, en fleurons



Riz au jasmin



Ketchup



Graines de sésame



Huile de sésame



Oignons verts



Fécule de maïs

SORTEZ

- Bol moyen
- Tasses à mesurer
- Essuie-tout
- Presse-ail
- Casserole moyenne
- Beurre non salé **2** (2 c. à table)
- Grande poêle antiadhésive
- Fouet
- Papier d'aluminium
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Côtelettes de porc, désossées **680 g**
- **Sauce au chili doux** 🌶️ **2 c. à table**
- **Sauce hoisin** **1,4,8,9** **2 c. à table**
- **Ail** **12 g**
- **Brocoli, en fleurons** **227 g**
- **Riz au jasmin** **1 ½ tasse**
- **Ketchup** **2 c. à table**
- **Graines de sésame** **8** **1 c. à table**
- **Huile de sésame** **8** **1 c. à table**
- **Oignons verts** **4**
- **Fécule de maïs** **9** **2 c. à table**

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 soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 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 a min. internal temp. of 71° C/160° F.



BON DÉPART



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



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, ajouter **2 ½ tasses** d'eau. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



4 CUIRE LE PORC

Lorsque le **brocoli** est tendre, le réserver dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud. Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis **la moitié** du **porc**. Poêler en remuant jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 3 à 4 min. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne min. de 71° C/160° F.***) Transférer le **porc** dans une assiette. Répéter avec **le reste** du **porc**, en ajoutant **1 c. à table** d'**huile**.



2 PRÉPARER LA MARINADE

Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po). **Saler** et **poivrer**. Dans un bol moyen, fouetter la **sauce hoisin**, la **sauce au chili doux**, le **ketchup**, la **fécule de maïs**, **la moitié** de l'**ail**, **1 c. à thé** d'**huile de sésame** et **½ tasse** d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



5 GLACER LE PORC

Lorsque tout le **porc** est cuit, le remettre dans la poêle et baisser à feu doux. Ajouter la **marinade**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'elle épaississe et couvre le **porc**, de 1 à 2 min.



3 CUIRE LE BROCOLI

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **graines de sésame**. Griller en remuant souvent, de 4 à 5 min. Réserver dans une assiette. Dans la même poêle, ajouter **2 c. à table** de **beurre**, et faire fondre en tournoyant, 1 min. Ajouter le **brocoli**, **le reste** de l'**ail** et **¼ tasse** d'**eau**. Mélanger. Cuire à couvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre, de 5 à 6 min. **Saler** et **poivrer**.



6 FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer le **sésame grillé**, **le reste** de l'**huile de sésame** et **la moitié** des **oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir de **brocolis** et de **porc pékinois**. Saupoudrer **du reste** d'**oignons verts**.

SAVOUREUX

Le piment, la sauce hoisin, l'huile de sésame et le ketchup s'allient pour créer un parfait équilibre sucré, salé et épicé!