Sauté de porc aigre-doux à la pêche avec riz au jasmin
RECETTE

Sauté de porc aigre-doux à la pêche avec riz au jasmin



TEMPS	30m
INGRÉDIENTS	13 articles
DONNE	4 portions

Une saveur sucrée et acidulée, la douceur de la pêche… que demander de plus d’un sauté? Combinez du porc, des légumes frais et du riz basmati de marque BEN’S ORIGINAL(MC) pour une expérience gustative inoubliable – le tout prêt en quelques minutes.

<?xml version="1.0"?>

Partager la recette
Choisir des options
☐ Envoyer une liste d’épicerie par courriel
Envoyer une liste d’épicerie par courriel
☐ Envoyer une recette par courriel
Envoyer une recette par courriel
Adresse électronique
Adresse électronique
CAPTCHA
This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.
Soumettre

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 mL) riz au jasmin de marque BEN’S ORIGINAL(MC)
- 1 c. à table (15 mL) huile de canola

- 12 oz (340 g) filet de porc, coupé en cubes
- 3 tasses (750 mL) pois sugar snap
- 1 pêche, dénoyautée et hachée
- 1 poivron rouge, haché
- ¼ tasse (60 mL) bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 1 c. à table (15 mL) sauce soja à faible teneur en sodium
- 2 c. à table (30 mL) vinaigre de vin de riz
- 1 c. à table (15 mL) gingembre frais, émincé
- 1 c. à table (15 mL) confiture d'abricots
- 1 c. à thé (5 mL) huile de sésame
- 1 c. à thé (5 mL) fécule de maïs
- Pincée de sel

PRÉPARATION

1. Préparer le riz en suivant le mode d'emploi sur l'emballage, sans le beurre.
2. Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer l'huile à feu vif et faire sauter le porc de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter les pois, la pêche et le poivron rouge; faire sauter 1 minute.
3. À l'aide d'un fouet, combiner le bouillon avec la sauce soja, le vinaigre de vin de riz, le gingembre, la confiture d'abricots, l'huile de sésame et la fécule de maïs, puis verser le tout dans le poêlon. Porter à ébullition, puis cuire 1 minute ou jusqu'à ce que le porc soit complètement cuit et que les légumes soient tendres-croquants.
4. Pour servir, napper le riz du sauté.

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 370
- Glucides (g) 51 g
- Fibres (g) 4 g
- Protéines (g) 24 g
- Sucres (g) 9 g
- Sodium (mg) 310 mg
- Matières grasses (g) 7 g

CATÉGORIES :

Porc, Plus de 20 minutes, Riz sec nature

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Sauté de poulet

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

11 articles



Poulet miel et sésame

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

12 articles



Riz frit au poulet rehaussé d'une touche d'ananas

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

14 articles

Source URL:
https://ca.bensoriginal.com/recipes/sweet-and-sour-peach-and-pork-stir-fry-with-jasmine-rice