



électronique.

<?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.

## 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

[VOIR LES DÉTAILS](#)



### [Poulet miel et sésame](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

12 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



### [Riz frit au poulet rehaussé d'une touche d'ananas](#)

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

14 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

---

**Source URL:**

*<https://ca.bensoriginal.com/recipes/sweet-and-sour-peach-and-pork-stir-fry-with-jasmine-rice>*