Porc

Porc à l'ananas sweet and sour

45 min	30 min	15 min	0	501
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du porc et de la marinade

1. Couper le porc en morceaux (3-4 cm de longueur, 2 cm de largeur, 0,5 cm d'épaisseur).
2. Eplucher et émincer les oignons.
3. Eplucher et hacher l'ail.
4. Mélanger tous ces ingrédients dans un saladier avec le vinaigre de riz et la sauce soja.
5. Placer au réfrigérateur pendant le reste de la préparation.

Étape 2

Préparation des légumes et de l'ananas

1. Préparer et émincer les poivrons de la même dimension que les morceaux de porc.
2. Eplucher les carottes, les laver et les couper en fines rondelles.
3. Peler et émincer l'ananas.

Étape 3

Préparation de la sauce sweet and sour

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le porc à l'ananas

500 g **Filet(s) de porc**
500 g **Ananas**
2 **Poivron(s)**
2 **Carotte(s)**
2 c. à soupe **Huile de sésame**

Ingrédients pour la marinade

4 c. à soupe **Sauce soja**
2 c. à soupe **Vinaigre de riz**
2 **Oignon(s)**
4 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour la sauce sweet and sour

6 c. à soupe **Ketchup**
2 c. à soupe **Vinaigre de riz**
4 c. à soupe **Sauce soja**
2 c. à soupe **Fécule de**

1. Fouetter dans un bol tous les ingrédients indiqués pour cette sauce. Réserver.

Étape 4

Cuisson du plat

1. Sortir le porc mariné du réfrigérateur.
2. Verser l'huile de sésame dans un wok, faire chauffer à feu moyen, ajouter le porc et laisser cuire 4/5 minutes.
3. Réserver le porc de côté dans une assiette.
4. Ajouter dans le wok les poivrons, les carottes et l'ananas, faire sauter à feu vif pendant 3/4 minutes en mélangeant régulièrement.
5. Remettre le porc dans le wok et verser la sauce sweet and sour. Baisser le feu, laisser mijoter quelques minutes tout en mélangeant.
6. Quand la sauce nappe les morceaux de porc, éteindre le feu et servir sans attendre.

pomme de terre
6 c. à soupe **Eau**
3 c. à soupe **Sucre semoule**