

## Porc

# Filet mignon de porc au nori chop suey de légumes



**35 min** **20 min** **10 min** **5 min** **194**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation de la viande

- 1 Couper les morceaux de nervure de la viande à l'aide d'un couteau de chef, si cela n'as pas déjà été fait par le boucher.
- 2 Tailler la viande dans la largeur en morceaux d'environ 7-8 cm.
- 3 Tailler les morceaux dans la longueur de façon à obtenir des lamelles de la taille d'un doigt.
- 4 Couper les feuilles de nori en quatre carrés.
- 5 Plier les carrés en deux de façon à former des rectangles.
- 6 Assaisonner les viandes de sel et de piment d'Espelette sur toutes les faces.
- 7 Rouler les lamelles de porc dans les rectangles de feuille de nori de manière à ce que les extrémités de viande dépassent de la feuille d'algue.
- 8 Renouveler l'opération avec tous les morceaux de viande. Les réserver dans une assiette au réfrigérateur.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Filet mignon

450 g **Filet(s) mignon de porc**  
8 **Feuille(s) de nori**

### Légumes

2 **Courgette**  
100 g **Pousses de soja**  
0.4 **Chou(x) chinois**  
1 botte(s) **Coriandre**  
1 **Huile d'olive**  
1 **Piment d'Espelette**  
1 **Sel**

### Dressage

1 **Graines de sésame**

## Étape 2

## Préparation des légumes

- 1 Couper les extrémités des courgettes, puis les tailler en julienne à l'aide d'une mandoline équipée d'un "peigne".
- 2 N'utiliser que le vert et les premières couches de la courgette. Éviter le cœur.
- 3 Émincer très finement le chou chinois à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 4 Concasser finement la coriandre. Réserver dans un bol.

### Étape 3

#### Cuisson de la viande

- 1 Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif.
- 2 S'il s'agit d'une plaque à induction, poser les morceaux dans la poêle à froid et faire monter la température rapidement. Autrement, faire revenir les morceaux de viande dans une huile très chaude.
- 3 Laisser dorer 1-2 minutes de chaque côté.
- 4 Quand la viande est cuite, les entreposer sur une assiette et les recouvrir de papier aluminium pour les maintenir au chaud.
- 5 Dans un wok, faire chauffer un filet d'huile d'olive à feu vif
- 6 Verser les pousses de soja dans le wok et les faire cuire brièvement.
- 7 Saler et remuer.
- 8 Quand le soja devient translucide c'est qu'il est prêt.
- 9 Réserver dans un saladier.
- 10 Verser un filet d'huile d'olive dans le wok chaude et y faire revenir brièvement les courgettes.
- 11 Saler et remuer.
- 12 Réserver avec le soja.
- 13 Faire chauffer une filet d'huile d'olive dans le même wok et ajouter le chou émincé.
- 14 Saler et laisser cuire brièvement en remuant.
- 15 Débarrasser le chou dans le saladier avec les courgettes et les pousses de soja. Mélanger les légumes.
- 16 Ajouter la coriandre à la préparation et mélanger.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Disposer une portion de légume sur une assiette.
- 2 Ajouter quelques morceaux de viande à côté en les superposant.
- 3 Parsemer des graines de sésame sur les légumes et l'assiette.
- 4 Ajouter quelques feuilles de coriandre sur les légumes.