



Porc Porc sichuan



1h **40 min** **20 min** **0** **621**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le porc mariné

600 g **Filet(s) mignon de porc**
3 c. à soupe **Sauce soja**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Maïzena**
1.5 c. à soupe **Xérès (vin blanc)**
1 c. à café **Huile de sésame**

Ingrédients pour le riz

500 ml **Eau**
250 g **Riz Blanc**
0.5 c. à café **Gros sel**

Ingrédients pour les haricots verts

100 g **Haricots verts**
1 **Eau**
1 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour la

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Verser l'huile d'olive, la maïzena, le xérès, la sauce soja et l'huile de sésame dans un bol. Fouetter.
- 2 Couper le porc en biais, en fines lamelles.
- 3 Mettre le porc dans le bol de marinade et laisser reposer pendant 30 minutes.

Étape 2

Préparation du riz

- 1 Porter une grande casserole d'eau à ébullition sur feu vif.
- 2 Verser le riz et le sel. Réduire la puissance du feu, couvrir et laisser frémir pendant 18 à 20 minutes.
- 3 Retirer la casserole du feu et remuer à la fourchette. Laisser reposer sans couvercle.
- 4 De cette manière, toute l'eau va s'évaporer.

Étape 3

Blanchiment des haricots verts

- 1 Porter une casserole de taille moyenne remplie d'eau à

ébullition sur feu vif.

- 2 Laver les haricots et couper les extrémités à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Préparer un bain de glace : remplir un saladier d'eau et de glaçons.
- 4 Le bain de glace va stopper la cuisson des haricots verts qui conserveront leur couleur éclatante.
- 5 Plonger les haricots dans l'eau bouillante et les faire blanchir pendant 5 à 7 minutes selon leur taille. Ils doivent être à la fois tendres et croquants.
- 6 Egoutter les haricots verts dans une passoire et les transvaser immédiatement dans le bain de glace.
- 7 Les égoutter à nouveau puis les sécher dans du papier absorbant.
- 8 Couper les haricots en biais, en morceaux d'environ 3 cm. Réserver.

Étape 4

Préparation du mélange pour la cuisson

- 1 Peler les carottes et les couper en fin bâtonnets à la mandoline.
- 2 Peler l'ail et l'émincer.
- 3 Verser le bouillon de volaille et le sucre dans un bol, fouetter.
- 4 Verser la maïzena dans un autre bol. Fouetter en ajoutant de l'eau petit à petit jusqu'à complète dissolution.

Étape 5

Cuisson au wok

- 1 Si la quantité d'ingrédients est relativement importante, réaliser la cuisson en deux fois.
- 2 Faire chauffer l'huile dans un wok sur feu moyen-vif.
- 3 Ajouter le porc et les flocons de piment rouge. Faire revenir pendant 5 et 6 minutes en remuant à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que la viande soit cuite.
- 4 Ajouter les carottes et l'ail. Laisser cuire pendant 30 secondes en mélangeant.
- 5 Ajouter le bouillon de volaille sucré et la sauce soja.
- 6 Porter à ébullition.
- 7 Verser le mélange à base de maïzena et remuer jusqu'à ce que la préparation épaississe.
- 8 Ajouter les haricots verts, continuer la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.
- 9 Renouveler l'opération avec l'autre partie des ingrédients.

Étape 6

Dressage

- 1 Couper les ciboules en biais pour obtenir de fines lamelles.

cuisson

225 g **Carotte(s)**
125 ml **Bouillon de volaille**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Sucre semoule**
1 c. à soupe **Maïzena**
2 c. à soupe **Sauce soja**
3 c. à soupe **Eau**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Flocons de piment rouge**

Ingrédients pour le dressage

55 g **Noix de cajou**
2 tige(s) **Ciboule(s)**
1 **Flocons de piment rouge**

- 2 Concasser les noix de cajou.
- 3 Répartir le porc et le riz dans chaque assiette à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 4 Décorer de ciboules, de noix de cajou et de flocons de piment rouge.
- 5 Servir immédiatement.