

Emincé «Asia»

Mise en place et préparation: env. 20 min

huile pour la cuisson

600 g d'émincé de porc

2 c. à café de sauce soja

4 dl de lait de coco

1 c. à soupe de pâte de curry rouge

un peu de jus de citron

1 c. à café de sauce soja

poivre, selon goût

1. Bien chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle. Saisir la viande par portions env. 2 min, retirer, incorporer la sauce soja, réserver à couvert. Eponger le fond du wok.

2. Ajouter le lait de coco et la pâte de curry, remuer, porter à ébullition. Baisser la chaleur, laisser bouillir doucement env. 5 minutes. Ajouter la viande et le jus de citron, chauffer un court instant, rectifier l'assaisonnement.

Servir avec: riz ou nouilles.

Par personne: lipides 29 g, protéines 35 g, glucides 4 g, 1726 kJ (413 kcal)



Dans le caddie

- 600 g d'émincé de porc
- 4 dl de lait de coco
- 1 c. à soupe de pâte de curry rouge
- 3 c. à café de sauce soja

Dans le placard: un peu de jus de citron, poivre