



FILET DE PORC GLACÉ

avec salade d'été aux nouilles soba

PRONTO



BONJOUR

NOUILLES SOBA

Le mot « soba » désigne les nouilles de sarrasin en japonais

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 663



Filet de porc



Nouilles soba



Poivron rouge



Pois mange-tout, parés



Oignons verts



Sauce soja



Huile de sésame



Miel

SORTEZ

- Grand bol
- Petit bol
- Grande poêle antiadhésive
- Plaque à cuisson
- Casserole moyenne
- Fouet
- Essuie-tout
- Papier parchemin
- Pinceau en silicone
- Passoire
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Filet de porc 340 g | 680 g
- Nouilles soba 1 150 g | 300 g
- Poivron rouge 190 g | 380 g
- Pois mange-tout, parés 113 g | 227 g
- Oignons verts 2 | 4
- Sauce soja 1,4 3 c. à table | 6 c. à table
- Huile de sésame 8 1 c. à table | 2 c. à table
- Miel 2 c. à table | 4 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART

Préchauffez votre four à 450°F (pour rôtir le porc). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Porter une casserole moyenne d'eau à ébullition. Émincer les oignons verts. Dans un grand bol, fouetter le miel, l'huile de sésame et la sauce soja. Verser la moitié du mélange de miel dans un petit bol. Réserver.



4 FINIR LE PORC

Quand le porc est légèrement bruni, badigeonner de glaçage au miel réservé. Remettre au centre du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit et que le glaçage soit chaud et collant, de 2 à 3 min. (ASTUCE: cuire chaque morceau à une température interne minimale de 71°C/160°F.**)



2 SAISIR LE PORC

Sécher le filet de porc avec essuie-tout. Saler et poivrer. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter un filet d'huile, puis le porc. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. Transférer le porc sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et rôtir au centre du four, jusqu'à ce que le porc ait légèrement bruni, environ 10 min.



5 FINIR LES NOUILLES

Ajouter les nouilles, les légumes et la moitié de oignons verts dans le grand bol avec le reste du mélange de miel et bien mélanger. Saler et poivrer.



3 CUIRE LES NOUILLES

Entre-temps, couper les pois mange-tout en tranches de 0,3 cm (1/8 po). Épépiner les poivron(s) puis couper en tranches de 0,3 cm (1/8 po). Ajouter les nouilles soba à l'eau bouillante, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire jusqu'à ce que les nouilles soient tendres, de 2 à 3 min. (ASTUCE: restez à l'affût pour ne pas trop cuire les nouilles!) Rincer et égoutter les nouilles à l'eau froide.



6 FINIR ET SERVIR

Couper le porc en tranches minces. Répartir la salade de nouilles soba dans les assiettes. Garnir de porc et saupoudrer du reste des oignons verts.

COLORÉ!

Les légumes croquants ajoutent une touche de couleurs à ce plat de nouilles!