



Porc aux arachides d'inspiration asiatique

avec rubans de courgettes

Spécial cétó 30 minutes



Filet de porc
340 g | 680 g



Courgette
2 | 4



Radis
3 | 6



Oignon vert
2 | 4



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Beurre
d'arachides
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Vinaigre de riz
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce aux
piments et à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Piment chili
1 | 2



Arachides,
hachées
28 g | 56 g



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le porc

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Couper le **porc** en deux sur la largeur.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **extrémités supérieure et inférieure** des **courgettes** de 0,5 cm (¼ po).
- À l'aide d'un épluche-légumes, peler les **courgettes** sur toute la longueur pour former de longs rubans, en arrêtant au centre spongieux.
- Couper les **radis** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Évider le **piment chili** en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le hacher finement. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Émincer l'**oignon vert**.

3



Mélanger la sauce

- Dans un bol moyen, fouetter la **sauce soya**, la **moitié** du **vinaigre**, la **moitié** de l'**huile de sésame**, la **sauce aux piments et à l'ail**, le **beurre d'arachide** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**. Réserver.
- Dans un petit bol, ajouter les **radis**, les **oignons verts**, le **reste** de l'**huile de sésame** et le **reste** du **vinaigre**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

4



Cuire les rubans de courgettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **rubans de courgettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, puis transférer dans un grand bol.
- Réserver.

5



Assembler la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter la **sauce aux arachides**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude.
- Remettre les **rubans de courgettes** dans la poêle, puis remuer délicatement pour enrober.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir les **rubans de courgettes** dans les bols.
- Garnir de **porc**, puis de **radis au sésame** et d'**arachides hachées**.
- Parsemer de **piments**, si désiré.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.