



PORC RÔTI AUX CINQ ÉPICES

avec sauté de nouilles aux légumes



BONJOUR

CINQ ÉPICES CHINOISES

Un mélange de cinq épices ou plus, couramment utilisé en cuisine chinoise

PRÉP: 10 MIN | **TOTAL: 35 MIN** | **CALORIES: 618**



Filet de porc



Nouilles chow mein



Mélange hoisin-soja



Cinq épices chinoises



Miel



Brocoli, en fleurons



Oignons verts



Vinaigre de riz



Pois verts



Ail

SORTEZ

- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Plaque à cuisson
- Cuillères à mesurer
- Bol moyen
- Essuie-tout
- Petit bol
- Passoire
- Grande casserole
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Filet de porc 680 g
- Nouilles chow mein 1 400 g
- Mélange hoisin-soja 1,4,8,9 4 c. à table
- Cinq épices chinoises 1 c. à thé
- Miel 3 c. à table
- Brocoli, en fleurons 454 g
- Oignons verts 4
- Vinaigre de riz 2 c. à table
- Pois verts 113 g
- Ail 10 g

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 soja, 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

Préchauffer le four à 450°F (pour griller le porc). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.* Émincer les **oignons verts**. Émincer ou râper l'**ail**. Couper les gros **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans une grande casserole couverte, porter **10 ½ tasses** d'**eau** à ébullition à feu élevé.



4 CUIRE LA SAUCE
Entre-temps, dans un petit bol, fouetter le **mélange hoisin-soja**, le **miel**, le **vinaigre**, les **cinq épices chinoises** et **2 c. à table** d'**eau**. **Poivrer**. Dans la même poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter la **sauce**. Cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement, de 1 à 2 min. Retirer du feu et réserver.



2 SAISIR LE PORC
Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **porc**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. Entre-temps, sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** et l'**ail** de **2 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



5 CUIRE LES NOUILLES
Lorsque le **porc** est cuit, transférer dans un bol moyen. Couvrir de la **moitié** de la **sauce** de la poêle. Laisser mariner, de 2 à 3 min. Entre-temps, ajouter les **nouilles** et les **pois** à l'**eau bouillante**. Cuire jusqu'à ce que les nouilles soient tendres, de 1 à 2 min. Égoutter, puis remettre dans les nouilles et les pois dans la même casserole. Ajouter le **reste** de la **sauce** et la **moitié** des **oignons verts**. Mélanger pour couvrir.



3 FINIR LE PORC
Lorsque le **porc** est brun doré de tous les côtés, retirer du feu et transférer sur la plaque à cuisson contenant le **brocoli**. Griller au centre du four, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que le **porc** soit entièrement cuit, de 11 à 12 min. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne minimale de 71°C/160°F.**)



6 FINIR ET SERVIR
Couper le **porc** en tranches fines. Répartir les **nouilles** dans les bols. Garnir de **porc** et de **brocoli**. Saupoudrer du **reste** d'**oignons verts** et napper du **reste** de **marinade** provenant du bol moyen.

PARFAIT

Qu'est-ce qui va bien avec le porc?
Le chow mein! Ces nouilles sont bonnes à s'en lécher les doigts.