



Ramen au porc et légumes



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Légumes verts

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de porc , effiloché ou en lanière
- 200 grammes de bok choy, hachés fins
- 1 oignon vert, émincé
- 1 gousse d'ail de Joliette, hachée
- 200 grammes de creminis d'Oka, émincés
- 1 zucchini, en demi-lunes
- 450 grammes de nouilles chinoises
- 30 ml de sauce soya
- 24 grammes de demi-glace
- 30 ml de vinaigre de riz
- 20 grammes de sésame

INSTRUCTIONS

Porter une casserole d'eau salée à ébullition.

Hacher finement les boychoys, l'oignon vert, l'ail, les creminis, t couper le zucchini en demi-lunes et le porc en lanières.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter 1/2 de l'ail, 1/2 des oignons verts, 1/2 des bokchoys, cuire 1 minute, ajouter le porc, 1/2 de la sauce soya, 1/2 du vinaigre de riz et terminer la cuisson pendant 4 minutes, en remuant. Transférer en laissant les jus de cuisson dans la poêle, assaisonner avec 1/2 du mélange de sésame, sel, poivre et réserver.

Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les champignons, les zucchinis, cuire 4 minutes, assaisonner avec le mélange d'épices sésame, sel, poivre, transférer et réserver.

Ajouter les nouilles à la casserole d'eau bouillante, cuire 2 minutes, en remuant. Égoutter, arroser d'huile et réserver.

Dans la même casserole, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter l'ail restant, cuire 1 minute, ajouter la demi-glace, la sauce soya, le vinaigre de riz restant, 6 tasses d'eau, saler, poivrer et cuire 2 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit légèrement réduit.

Monter les bols en répartissant les nouilles, le bouillon, déposer le porc, les légumes et le bok choy sur le dessus, puis garnir avec les oignons verts restants.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit