



Porc à la Thaï



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INGRÉDIENTS INSTRUCTIONS TEMPS

600 g de côtelettes de porc désossées
 1 gousse d'ail de Lanaudière, hachée
 1 tige de coriandre, hachée fine
 30 grammes de gingembre, haché fin
 2 tomates d'Oka, en dés
 200 grammes d'haricots, embouts coupés
 300 ml de lait de coco
 200 g de céleri-rave
 40 g de noix de coco haché ou en copeaux
 30 g de cari rouge de St-Joseph-du-Lac

Hacher finement l'ail, la coriandre, le gingembre et couper le porc en cube, les tomates et haricots en morceaux.

Peler et couper le céleri-rave en morceaux. Déposer sur une plaque allant au four, un filet d'huile, sel et poivre et cuire 15 min à 350 degrés.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen vif, ajouter le porc, les épices, saler, poivrer et cuire 5 minutes,

Ajouter le gingembre, 1/2 de l'ail, cuire 30 secondes, ajouter les haricots, 4 c. à s. d'eau et cuire 5 minutes. Ajouter le lait de coco, bien mélanger, saler et poivrer.

Dans un bol, préparer une relish en mélangeant les tomates, la coriandre, l'ail restant, les copeaux de noix de coco, saler et poivrer au goût.

Monter les assiettes en répartissant le céleri rave, le porc, les haricots et garnir avec la relish

15

RÉSULTAT

4

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

860
calories

ACCOMPAGNEMENT

Céleri-rave au four

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre



au jour le jour

bon appétit