

Filet de porc au caramel

PORC AU CARMEL

Portions : 4 ? Préparation : 5 minutes ? Cuisson : 10 minutes

Ingrédients

2 filets de porc, en tranches de 1"
1 oignon, émincé
60 ml (4 c. à table) huile de canola
2 gousses d'ail, hachées
500 ml (2 tasses) pois mange-tout
125 ml (1/2 tasse) sucre
60 ml (4 c. à table) vinaigre de riz
2 pincées de piment de Cayenne
60 ml (4 c. à table) huile de sésame
60 ml (4 c. à table) sauce soya
Sel et poivre au goût

Préparation

ÉTAPE 1

Dans une poêle chaude, avec un peu d'huile, faites revenir les tranches de filets de porc et l'oignon dans l'huile de canola.

ÉTAPE 2

Ajouter l'ail, les pois mange-tout et faites sauter 2 à 3 minutes. ou du Box Choy

ÉTAPE 3

Dans une casserole, faites chauffer le sucre et 60 ml (4 c. à table) d'eau. Quand le sucre blondit, surveillez attentivement pour laissez continuer de cuire jusqu'à obtenir une coloration brun léger.

ÉTAPE 4

Versez alors dans la poêle et mélangez.

ÉTAPE 5

Ajoutez le vinaigre de riz, le piment, l'huile de sésame, la sauce soya et mélangez. Vérifiez l'assaisonnement.

ÉTAPE 6

Servez, accompagné de riz ou de nouilles.