

## Sauté de porc au gingembre

**Santé** 4 PORTIONS

Préparation: 20 minutes

■ Cuisson: 15 minutes

■ Coût: moyen ■ Calories: 235/portion

■ Matières grasses: 6 g/portion

■ Glucides: 21 g/portion

3 c. à tab	sauce soja	45 ml
3 c. à tab	jus de citron fraîchement pressé	45 ml
3 c. à tab	miel liquide	45 ml
2 c. à tab	eau	30 ml
2 c. à tab	gingembre frais, haché finement	30 ml
2 c. à thé	fécule de maïs	10 ml
3/4 lb	filet de porc coupé en lanières de 1 1/2 po x 1/2 po (4 cm x 1 cm)	375 g
2 c. à thé	huile d'arachide	10 ml



Sauté de porc au gingembre

2	courgettes vertes ou jaunes coupées en deux sur la longueur, puis en tranches	2
2	poivrons rouges épépinés, coupés en lanières de 1 1/2 po x 1/2 po (4 cm x 1 cm)	2
	sel et poivre noir du moulin	

**1.** Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la sauce soja, le jus de citron, le miel, l'eau, 1/2 cuillerée à table (7 ml) du gingembre et la fécule de maïs. Réserver.

**2.** Saler et poivrer le porc. Dans un grand poêlon, chauffer 1 cuillerée à thé (5 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le porc et le

reste du gingembre et cuire, en brassant, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit doré et ait perdu sa teinte rosée au centre. Retirer le porc du poêlon, le mettre dans un bol et le couvrir de papier d'aluminium. Réserver.

**3.** Dans le poêlon, ajouter le reste de l'huile. Ajouter les courgettes et les poivrons rouges et cuire, en brassant et en raclant le fond du poêlon pour en détacher les particules, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants.

**4.** Ajouter le porc réservé et son jus, et le mélange de fécule réservé. Cuire, en brassant, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et soit bouillonnante. Servir aussitôt.