



FILET MIGNON DE PORC AU CONCOMBRE ET RIZ

15 minutes
20 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de porc, filet mignon, cru
- 2 portions grandes de concombre, pulpe, cru (300 g)
- 1 cuillère à soupe de sésame, graine (12 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (32 g)
- 1 cuillère à soupe de vin blanc (sec)
- 1/2 cuillère à café de quatre épices
- Sel, ail et 15g de gingembre
- 5 grammes de poivre noir, poudre
- 2 cuillères à soupe de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 120 grammes de riz complet, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites chauffer l'eau pour faire cuire le riz. Pelez le gingembre et la gousse d'ail et passez les au presse ail au dessus d'un saladier
- 2° Préparez la marinade en mélangeant : la sauce soja, le vin blanc, les épices, le sel et le poivre l'ail et le gingembre.
- 3° Coupez le filet mignon en fines lamelles. Les ajouter à la marinade
- 4° Lavez le concombre et coupez le en fines lamelles sans le peler.
- 5° Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grosse poêle. Ajoutez la viande et sa marinade. Faites cuire le riz.
- 6° Remuez sur feu vif pendant 2 à 3 mn sans vous arrêter jusqu'à ce que la viande commence à caraméliser.
- 7° Ajoutez les lamelles de concombre et continuez à faire revenir le tout 1mn environ.
- 8° Servez aussitôt en ajoutant au dernier moment les graines de sésame et la ciboulette ciselée.
- 9° Dégustez

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (370 g)	% AR
ÉNERGIE	128 kcal	472 kcal	24 %
LIPIDES	5 g	20 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
CHOLESTÉROL	9 mg	33 mg	11 %
SODIUM	556 mg	2053 mg	86 %
GLUCIDES	14 g	51 g	17 %
SUCRES	1 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
PROTÉINES	8 g	30 g	—