



FILET DE PORC, SAUCE MANGUE ET POIS MANGE-TOUT AU GINGEMBRE



15-20 min



15 min



1 pers.



RÉALISÉ PAR

Mme Stanton

Ce plat a des senteurs pas courantes. La mangue avec la viande adoucit le goût du porc, et le gingembre renforce le contraste du sucré des pois mange-tout.

INGRÉDIENTS

- 1 mangue
- 1 cuil. à dessert de chutney de mangue
- 1 cuil. à café de moutarde forte
- 2 cuil. à dessert de porto
- 1 cuil. à dessert de jus de citron
- 100-120g de filet de porc émincé
- 1 petit oignon coupé en 4
- 60-80g de riz complet ou sauvage

Pois mange-tout

- 100g de pois mange-tout
- 50ml de bouillon de volaille
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à café de gingembre
- 1 tasse à thé de champignons émincés
- 1 cuil à dessert de Xérès
- 1 cuil à dessert de sauce soja

MARCHE À SUIVRE

Mettre à cuire le riz complet ou sauvage et les pois mange-tout (voir ci-dessous).

En même temps, dans un bol, mettre la chair de la mangue, le chutney, la moutarde, le porto et le jus de citron et mixer brièvement pour que le mélange conserve un peu de texture.

Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et faire sauter les lamelles de porc 2 à 3 minutes. Ajouter l'oignon et faire revenir 2 à 3 minutes de plus.

Verser la sauce à la mangue sur le porc et porter à ébullition.

Servir sans attendre avec le riz nappé de sauce et les pois mange-tout.

Pois mange-tout ou pois-gourmands

Faire chauffer le bouillon de volaille avec l'ail et faire bouillir jusqu'à réduction au tiers. Ôter l'ail.

Dans une poêle, mettre le bouillon réduit, les champignons, le gingembre, les légumes et le Xérès.

Faire sauter 3 à 4 minutes en remuant souvent. Ajouter la sauce soja. Servir.

ASTUCES DU CHEF

Si vous ne trouvez pas de mangue fraîche, il en existe en boîte, mais égouttez-les bien.

Vous pouvez remplacer le riz par des pommes de terre ou des pâtes.

Plus les pâtes sont complètes plus elles sont énergétiques.