

Sauté de porc au sésame



4 personnes



30 minutes



Facile

Ingédients

- 500 g de viande de porc
- 4 carottes
- 2 gros oignons
- 10 brins de ciboulette
- 4 cuillères à soupe de sauce de soja
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame grillées
- 2-3 traits de tabasco
- sel
- huile d'olive

Préparation

Préparez les légumes : coupez les carottes en rondelles, faites-les sauter avec 1 cuillère d'huile d'olive 5 à 10 minutes environ, le temps qu'elles soient dorées mais encore fermes puis mettez-les de côté.

À leur place cuisez les oignons émincés avec 1 cuillère d'huile d'olive, 5 à 10 min aussi puis versez-les sur les carottes.

Préparez la viande : coupez la en lanières puis faites-les sauter avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu vif. Ajoutez les carottes, les oignons, la sauce de soja, le tabasco et du sel. Mélangez quelques minutes à feu vif. Hors du feu ajoutez le sésame et la ciboulette ciselée. Servez très chaud accompagné de riz blanc.

Variantes :

On peut renforcer le parfum du sésame en ajoutant, en même temps que le tabasco, quelques gouttes d'huile de sésame.

La même recette peut être réalisée avec de la dinde, du poulet ou du lapin.