

## Plat principal

**Portions :** 6

**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** 15 minutes

**Conservation :**

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois



# Macaroni chinois au porc et cari



750 ml (3 tasses)  
de **macaronis secs**



15 ml (1 c. à soupe)  
d'**huile de canola**



750 g (environ 1 2/3 lb)  
de **porc haché**



1 **oignon jaune**,  
pelé et haché

**Vous pouvez le remplacer par n'importe quelle viande hachée ou un bloc de tofu émietté.**



10 ml (2 c. à thé)  
de **poudre de cari**



60 ml (¼ tasse)  
de **sauce soya**



30 ml (2 c. à soupe)  
de **mélasse**



1 litre (4 tasses) de **légumes surgelés**,  
décongelés et cuits

**Mettez les légumes dans un bol allant au micro-ondes avec 60 ml (¼ tasse) d'eau et faites-les cuire environ 10 minutes. Égouttez.**



**Poivre et sauce piquante** de type Tabasco, au goût

## On l'accompagne :

- + de légumes (ex. : légumes cuits)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

## Préparation

- 1 Dans une grande casserole, cuire les **macaronis** selon les indications sur l'emballage.
- 2 Pendant ce temps, dans une grande poêle, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif. Cuire le **porc haché**, l'**oignon** et la **poudre de cari** 8 minutes ou jusqu'à ce que le porc ne soit plus rosé, en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois et en défaisant la viande en petits morceaux.
- 3 Quand les macaronis sont cuits, les égoutter dans une passoire et les remettre dans la casserole hors du feu.
- 4 Ajouter aux macaronis le mélange porc-cari, la **sauce soya**, la **mélasse**, les **légumes**, le **poivre** et la **sauce piquante**. Laisser les saveurs se mélanger 4 minutes, puis servir.

### Participation de l'enfant

#### 2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer