

Macaroni chinois au porc et au cari

Préparation	10 minutes
Cuisson	20 minutes
Portions	6
Coût (portion)	1,56 \$
Conservation	Environ 2-3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, grand chaudron, grande poêle, cuillère de bois, passoire.



Ingrédients



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



750 g (1,5 lb) de
porc haché maigre

ON PEUT REMPLACER
LE PORC PAR
DU BOEUF,
DE LA DINDE OU
DU POULET HACHÉ.



1 gros ou 2 petits oignons jaunes
hachés (environ 250 ml / 1 tasse)



10 ml (2 c. à thé)
de poudre de cari



500 ml (2 tasses)
de macaroni secs



60 ml (¼ tasse)
de sauce soya



30 ml (2 c. à soupe)
de mélasse



1 poivron vert
coupé en petits dés

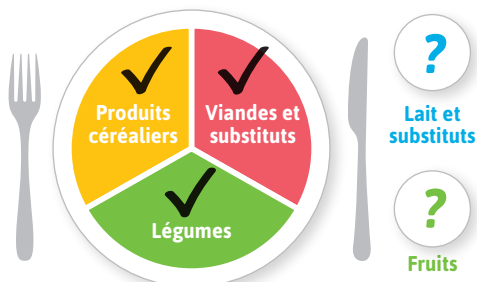


2 branches de céleri
coupées en petits dés



Poivre et sauce piquante
de type Tabasco, au goût

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)




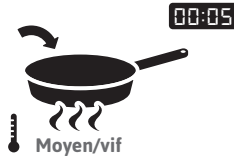




Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? de légumes au choix pour compléter la portion (ex. légumes cuits)
et d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

<p>1 À feu vif, porter un grand chaudron d'eau salée à ébullition.</p>	
<p>2 Pendant ce temps, dans une grande poêle à feu moyen-vif, chauffer l'huile, ajouter le porc haché et laisser cuire sans brasser jusqu'à ce que le porc commence à colorer (environ 5 minutes).</p>	
<p>3 Ajouter les oignons et le cari. Mélanger et cuire jusqu'à la cuisson complète de la viande.</p>	
<p>4 Pendant ce temps, mettre les macaronis dans l'eau bouillante et cuire le nombre de minutes indiqué sur l'emballage. Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.</p>	
<p>5 Égoutter les macaronis et les remettre dans le chaudron hors du feu.</p>	
<p>6 Ajouter aux macaronis le mélange porc-cari, la sauce soya, la mélasse, le poivron, le céleri, le poivre et la sauce piquante. Laisser les ingrédients se réchauffer et les saveurs se mélanger 3-4 minutes et servir.</p>	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale de Lynn Lefebvre, standardisée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca