



Temps de préparation : 10 MIN

Temps de cuisson : 15 MIN

Portions : 4

Ingrédients :

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
- 1 lb (500 g) de filet de porc en coupé en cubes
- 1 gros oignon haché
- 1 carotte, pelée et coupée en allumettes
- 1 tasse (250 ml) fleurettes de brocoli
- 1/2 pot (175 ml) de Sauce Barbecue Coréenne VH[®]
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile de sésame
- 2 tasses (500 ml) de riz à grain court blanc cuit à la vapeur
- 2 c. à soupe (30 ml) d'oignon vert tranché
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame grillées

Étapes :

1. *Chauffer l'huile dans un grand wok ou une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le porc au wok. Cuire, en remuant, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit bien doré. Transférer sur une assiette.*
2. *Ajouter l'oignon et la carotte. Cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les fleurettes de brocoli et faire sauter 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement ramollies. Incorporer la Sauce Barbecue Coréenne VH[®] et de l'huile de sésame, et porter à ébullition. Réduire la chaleur à moyen-bas et remettre le porc dans le wok.*
3. *Laisser mijoter pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit cuit. Servir sur le riz blanc*



Sauté de porc coréen

cuit à la vapeur. Saupoudrer d'oignons verts et de graines de sésame.

Astuces :

*Pour une saveur coréenne authentique, servir avec du kimchi acheté en magasin.
Badigeonner la Sauce Barbecue Coréenne VH® sur des côtelettes de porc avant de griller.
Faire le double de la recette pour avoir des restes.*

Plus d'utilisations :

*Badigeonner sur des ailes de poulet avant de cuire au four.
Badigeonner sur des steaks pendant la cuisson.
Badigeonner sur de la pâte à pizza.*