

Sauté de porc à l'indienne

un feu d'artifice de couleurs et de saveurs

pour 2 personnes

Ingrédients

300g de porc en morceaux pour sauté
1/4 d'un chou blanc moyen
1 carotte des sables
1 navet
1/2 Mangue, mûre à souhait
1 cube de Gingembre frais
3 cs de Miel artisanal
2 cs de Curcuma
Piment de Cayenne en poudre
saupoudrez selon votre goût
Huile d'olive, fleur de sel, poivre noir
3 gousses d'ails violet haché grossièrement et dégermées
15 cl de Crème fleurette
Persil plat, 10 queues



Préparation

Dégraissez le porc puis détaillez-le en gros cubes moyens et réguliers.

Lavez et épluchez les légumes et dégermez l'ail.

Hachez l'ail grossièrement et le gingembre.

Coupez le chou blanc en lamelles pas trop épaisses, les carottes ainsi que les navets et la mangue en biseaux (cf taillage sur internet).

Mettez à chauffer l'huile d'olive dans un wok à feu vif, y mettre l'ail puis saisir la viande.

Ajouter ensuite les légumes sauf le gingembre (réservez le).

Faites mijoter +/- 15 min à couvert (couvercle en verre).

Ajouter 1/4 de la mangue en cubes fins, les épices, puis le gingembre émincé très finement et le miel. Faites compoter de nouveau 15 min .

Ajoutez la crème fleurette et laissez réduire 5 à 10 min à feu moyen pour que la sauce épaisse jusqu'à partielle absorption du liquide et c'est prêt.

Dressez sur assiette et parsemez les queues de persil plat ciselées très finement et le 1/4 de la mangue fraîche en cube très fin. C'est prêt... bon appétit.

La suggestion du chef :

un blanc sec type Chardonnay, un Chablis par exemple, l'accord parfait !



Bonne dégustation,
Jessica Virzi
Coach culinaire