

Porc Caramélisé à la Mangue

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- SAUTÉ(S) DE PORC	650g
- CAROTTE(S)	3-4
- MANGE-TOUT (HARICOTS)	200g
- CHAMPIGNONS DE PARIS	150g
- GERMES DE SOJA	
- MANGUE(S)	1
- MIEL	3 c à soupe
- SAUCE AU SOJA	4-5 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Pelez et coupez les carottes en fines rondelles (à l'aide d'une mandoline). Faites-les cuire 4 minutes sous un film alimentaire au micro-onde. Réservez.
- Equeutez les mange-tout et faites-les étuver à couvert dans un fond d'eau salée pendant 5-6 minutes. Egouttez et réservez.
- Emincez les champignons en lamelles.
- Détaillez la mangue en cubes. Réservez.
- Coupez la viande en lamelles.
- Faites revenir les champignons dans une poêle chaude et beurrée. Salez et poivrez. Retirez de la poêle et réservez.
- A la place, saisissez les lamelles de porc pendant 2 minutes. Salez peu et poivrez.
- Ajoutez ensuite le miel et la sauce soja. Laissez réduire 1 minute.
- Intégrez alors les carottes, les mange-tout et le champignon.
- Mélangez et poursuivez la cuisson 30 secondes puis ajoutez les cubes de mangue ainsi que les germes de soja. Poivrez.
- Servez sans attendre (ne poursuivez pas trop la cuisson pour la tendreté de la viande).

Remarque:

Servez avec du riz blanc.