

Riz frit au porc et kimchi



Découvrez ce plat savoureux, riche en fibres pour favoriser la satiété et idéal pour la gestion du poids. L'ajout du kimchi, aliment fermenté par excellence, ajoute une dimension de bienfaits pour la santé digestive. Une combinaison délicieuse et bénéfique pour votre santé !

Bon appétit!

Préparation 15 min

Cuisson 8 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 465

Lipides 13

Glucides 45

Fibres 9

Protéines 40

Sodium 500

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- ½ oignon rouge, émincé
- 1 ? lb (600 g) de filet de porc, en fines tranches d'environ 2-3 mm (voir Note)
- 500 ml (2 tasses) de mélange de riz sauvage déjà cuit (ou ? tasse de riz sec)
- 500 ml (2 tasses) de pois mange-tout, parés et coupés en moitiés
- 250 ml (1 tasse) de carottes râpées

- 1 poivron rouge, en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 250 ml (1 tasse) de kimchi
- 2 oignons verts, ciselés
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame grillées, au goût

Note : Vous pouvez également utiliser de la viande de porc à fondue.

Préparation

1. Dans une grande poêle à feu moyen, attendrir les oignons dans l'huile 1 à 2 minutes.
2. Ajouter le filet de porc et cuire 2 à 3 min par côté.
3. Incorporer le riz cuit, les pois mange-tout, les carottes, le poivron et la sauce soya. Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
4. Fermer le feu et incorporer le kimchi et son jus. *
5. Garnir d'oignons verts et de graines de sésames.

*Il est important de fermer le feu avant d'ajouter le kimchi afin de préserver les bonnes bactéries vivantes.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec