



Boulettes de porc à la vapeur et riz sauté à la cantonaise

Boulettes de porc à la vapeur (pour 4 personnes)

- 4 champignons parfumés
- 450 gr de viande de porc haché
- 1 oignon
- 125 gr de pousses de bambou
- 1 càs de fécule de maïs
- 1/3 tasse d'eau
- 1 oeuf
- 1 càs d'huile de sésame
- 1 càs de sauce soya
- 1 chou chinois
- Sel

Pour la sauce :

- 1 càs de fécule de maïs ou de manioc
- 2 càs de sauce aux huîtres
- 1/2 tasse d'eau
- Sel

1/ Trempez les champignons dans l'eau chaude, laissez-les ramollir 30 minutes. Ensuite équeutez-les et coupez-les en morceaux. Hachez finement l'oignon.

2/ Ajoutez les champignons à la viande hachée, puis les oignons, les pousses de bambou, la fécule de maïs, l'eau, l'œuf, l'huile, la sauce soya et le sel. Mélangez le tout.

3/ Façonnez des boulettes.

4/ Placez les boulettes dans un panier-vapeur et la cuire 7 à 10 minutes.

5/Mélangez la fécule de maïs avec la sauce aux huîtres, l'eau et le sel au besoin. Versez le mélange dans une casserole à feu modéré, en remuant le tout jusqu'à ébullition.

6/ Cuissez le chou chinois avec un peu d'eau.

7/ Etalez le chou dans une assiette, placez les boulettes de viande par-dessus. Répartissez la sauce sur les boulettes de viande.



Riz sauté à la cantonaise (pour 4 personnes)

- 200g de riz Thai
- 2 tranches de jambon cuit de 0,5cm d'épaisseur
- 1 oignon
- 3 càs de petits pois
- 3 cas de petites crevettes décortiquées
- 2 oeufs
- 2 cas de sauce de soja
- sel
- poivre
- 1 càc d'huile de sésame
- 3 càs d'huile d'arachide

1/Faites cuire 200g de riz. Egouttez-le et laissez-le refroidir complètement en veillant bien à séparer les grains de riz à l'aide d'une fourchette.

2/ Épluchez et émincez l'oignon. Découpez le jambon en cubes et réservez le tout.

Dans un bol, battez l'oeuf avec 1 càc d'huile de sésame.

3/Dans une poêle, faites chauffer 1 càs d'huile et cuisez l'omelette baveuse. Déposez l'omelette sur une assiette.

4/Laissez-la refroidir puis coupez-la en morceaux de 3 cm.

5/Dans la même poêle, faites chauffer 1 cas ou d'huile, et faites revenir l'oignon.

Ajoutez ensuite les morceaux de jambon, les petits pois, les crevettes, la sauce soja, salez et poivrez. Faites cuire pendant quelques instants.

6/Versez dans un bol et réservez.

7/Dans la même poêle, faites frire le riz pendant 5'. Mélangez pour éviter que le riz ne brûle au fond de la poêle.

Incorporez tous les ingrédients dans la poêle et mélangez bien le tout.

8/Servez très chaud.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_boulettes-de-porc-a-la-vapeur-et-riz-saute-a-la-cantonaise?id=8451781&emissionId=5931