



Porc à l'ananas et boulettes de crevettes

Porc à l'ananas (pour 4 personnes)

- 600 g de porc désossé (épaule, échine...)
- 1 ananas frais
- 2 tomates
- 2 poivrons
- 2 oignons nouveaux avec le vert
- 50 g de gingembre frais
- 2 càs de vinaigre
- Huile d'arachide
- 4 càs de sauce soja
- 1 tasse de bouillon de volaille
- Sel

1/ Enlevez l'aponévrose de la viande et coupez-la en petits dés. Faites-la mariner pendant 15 min dans la sauce soja.

2/ Pendant ce temps, taillez le gingembre en brunoise.

3/ Ouvrez les poivrons et enlevez la queue, les graines et les parties blanches. Découpez-les en lanières. Emincez les oignons. Coupez les tomates en dés. Epluchez et coupez également l'ananas en petits dés.

4/ Egouttez la viande et gardez la marinade. Chauffez la matière grasse dans un wok (à défaut une sauteuse ou une grande poêle) et faites-y revenir les dés de porc environ 5 min à feu vif.

5/ Retirez la viande et réservez-la. Ajoutez, si nécessaire, un peu de matière grasse et faites revenir oignons, poivrons et gingembre à feu vif pendant 2 à 3 min sans les colorer. Puis, ajoutez les tomates et déglacez le tout avec le vinaigre.

6/ Remettez les dés de porc dans le wok et ajoutez les morceaux d'ananas, la marinade et le bouillon. Salez légèrement et chauffez quelques instants. Servez avec du riz blanc.



Boulettes de crevettes à la vietnamienne (pour 4 personnes)

- 500 g de viande de porc hachée
- 250 g de gambas crues
- 1 oignon rouge haché
- 2 blancs d'oeufs
- 150 g de farine
- 2 càs de sauce nuoc mam
- 1 càs de sucre en poudre
- 1 càs d'huile de sésame grillée
- 1/2 botte de coriandre fraîche concassée
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Sauce soja sucrée
- Huile à frire

1/ Décortiquez les crevettes, entaillez le dos et enlevez le filament noir, puis coupez-les en petits morceaux.

2/ Dans un plat, versez le porc haché puis ajoutez les crevettes, ensuite les blancs d'oeufs, la sauce nuoc mam, le sucre, l'huile de sésame grillée, la coriandre concassée, l'oignon haché et la menthe.

3/ Mélangez l'ensemble et ajoutez ensuite 100 g de farine.

4/ Formez des boules avec vos mains et roulez-les dans une assiette contenant de la farine.

5/ Versez l'huile dans une poêle et faites bien chauffer. Mettez les boules à cuire pendant 10 min en les retournant régulièrement.

6/ Après cuisson, sortez les boules de la poêle, épongez-les et servez-les chaudes accompagnées de menthe fraîche et de sauce soja sucrée.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_porc-a-l-ananas-et-boulettes-de-crevettes?id=8356635&emissionId=5931