

# NASI GORENG

• POUR 4 PERSONNES

25 MIN DE PRÉPARATION  
40 MIN DE CUISSON

• FACILE  
• COÛT : €

300 g de riz thaï • 1 cube de bouillon de volaille • 2 œufs • 4 cuil. à soupe d'huile d'arachide ou de tournesol • 4 oignons nouveaux • 2 carottes  
• 1 gousse d'ail • 3 blancs de poulet • 4 cuil. à soupe de sauce soja • 1/2 cuil. à café de pâte de piments • Sel, poivre

**1** Faites cuire le riz pendant 10 à 15 min (selon les indications du paquet) dans un grand volume d'eau bouillante agrémentée du cube de bouillon de volaille. À la fin de la cuisson, égouttez-le et passez-le sous l'eau froide jusqu'à ce qu'il refroidisse complètement. Réservez.

**2** Dans un petit saladier, battez les œufs en omelette. Salez et poivrez. Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide dans le wok. Versez les œufs et faites tourner légèrement le wok de manière à étaler les œufs sur la surface du wok et obtenir une omelette fine. Lorsqu'elle est cuite, retirez-la du feu. Roulez l'omelette sur elle-même et coupez-la en fines lanières. Réservez.

**3** Épluchez et émincez les oignons nouveaux. Épluchez les carottes et coupez-les en petits dés (voir p. 16). Épluchez et hachez finement la gousse d'ail, après avoir enlevé le germe. Coupez les blancs de poulet en fines lanières (voir p. 22).

**4** Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide dans le wok et faites dorer les lanières de poulet pendant 3 min à feu vif en les retournant régulièrement. Salez et poivrez. Réservez dans une assiette.

**5** Faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide dans le wok et faites revenir les dés de carottes pendant 2 min à feu moyen en mélangeant de temps en temps. Ajoutez les oignons nouveaux et l'ail puis prolongez la cuisson de 2 min.

**6** Ajoutez le riz, le poulet, la sauce soja et la pâte de piments, puis faites cuire à feu vif pendant 5 min en mélangeant continuellement. Ajoutez les lanières d'omelette et prolongez la cuisson de 2 min. Rectifiez l'assaisonnement et servez immédiatement accompagné de crudités et d'un œuf sur le plat.

## VARIANTE

Pour une version à la viande rouge, remplacez les blancs de poulet par du faux-filet de bœuf.



# PORC À L'ANANAS

POUR 4 À 6 PERSONNES

25 MIN DE PRÉPARATION  
25 MIN DE CUISSON

FACILE  
COÛT : €€

MATÉRIEL

Presse-agrumes  
Râpe à légumes

600 g de filet mignon de porc • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 1 poivron rouge • 1 boîte d'ananas au sirop (500 g) • 1/2 citron vert  
• 2 cm de gingembre frais • 1 cuil. à café de Maïzena • 1 cuil. à soupe de miel • 2 cuil. à soupe de sauce soja • 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide  
ou de tournesol • Sel, poivre

**1** Coupez le filet mignon de porc en cubes (voir p. 24). Épluchez et émincez finement les oignons. Épluchez et hachez l'ail, après avoir enlevé le germe. Lavez le poivron, ouvrez-le en deux, épépinez-le, puis coupez-le en dés (voir p. 16). Égouttez l'ananas en conservant le sirop, puis coupez chaque rondelle en petits morceaux.

**2** Pressez le citron vert et réservez le jus. Pelez et râpez le gingembre. Dans un grand bol, délayez la Maïzena avec le sirop d'ananas. Ajoutez le miel, la sauce soja, le gingembre et le jus de citron vert.

**3** Faites chauffer 1 demi-cuil. à soupe d'huile d'arachide dans le wok et faites dorer la moitié des morceaux de viande pendant 3 min à feu vif en les retournant régulièrement. Salez et poivrez. Retirez la viande du wok et réservez dans une assiette. Versez 1 demi-cuil. à soupe d'huile d'arachide dans le wok et renouvelez l'opération avec le reste de la viande. Réservez le tout dans l'assiette.

**4** Versez 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide dans le wok. Faites revenir les oignons et les poivrons pendant 3 min à feu vif sans cesser de remuer. Ajoutez les morceaux d'ananas et l'ail, puis prolongez la cuisson de 2 min.

**5** Versez la sauce et portez à ébullition. Ajoutez la viande, baissez le feu et faites mijoter pendant 10 min en mélangeant de temps en temps. Rectifiez l'assaisonnement et servez immédiatement accompagné de riz basmati.

## VARIANTE

Remplacez le filet mignon de porc par du sauté de dinde.



