Porc sauce crémeuse soja, brocolis et pâtes complètes



Le Dimanche midi, souvent on est un peu en mode rapide… On a petit déjeuné tard et on manque d'idées ou de possibilités dans le frigo. Du coup, je vous propose cette fois-ci une recette de restes du frigo.

Ingrédients pour 2 personnes : 2 tranches de rôti de porc – 1 tête de brocolis – 2CS d'arrow-root – 200G de pâtes complètes cuites – 3CS de sauce soja claire – 1CS d'oignons émincés (vous pouvez utiliser des oignons rouges surgelés) – 1/2cc d'ail moulu – 2cc de sumac – 2CS d'huile de sésame – 2CS de jus de citron – 1CS de fond de veau.

Dans une sauteuse, faites chauffer votre huile.

Pendant ce temps, émincez votre oignon. Ajoutez-le avec l'ail et le sumac dans l'huile chaude. Faites revenir 2 à 3min.

Coupez les fleurettes de votre brocolis. Ne jetez pas le tronc. Épluchez-le et coupez-le en brunoise (petits dés). Ajoutez les fleurettes dans la sauteuse. Remuez et faites revenir pendant 5min.

Pendant ce temps, coupez les tranches de rôti en morceaux, et ajoutez-les au brocolis. Faites revenir encore quelques minutes pour colorer la viande.

Déglacez avec la sauce soja et le jus de citron. Mélangez bien et grattez pour décoller les sucs.

Singer avec l’arrow-root et une petite passoire (pour éviter les grumeaux) et le fond de veau. Bien remuer et ajoutez 1/2 verre d’eau (environ 12cl). Remuez bien et laissez la sauce épaissir sur feu doux, et remuez de temps en temps.

A côté de ça, faites cuire vos pâtes comme indiqué sur le paquet. L’essentiel étant qu’elles soient complètes.

Répartissez dans 2 assiettes préalablement chauffées 200g de pâtes. Puis couvrez avec le porc au brocolis. La sauce doit être nappante.

Servez de suite et bon appétit !