

Brochettes de filet de porc sauce soja, semoule et légumes

Difficulté : Facile

Préparation : 20 min / Marinade : 1 h
Cuisson : 15 min

Ingédients pour 2 personnes :

- ✓ 250 g de filet mignon de porc
- ✓ 3 cuil à soupe de sauce soja
- ✓ 2 cuil à soupe d' huile
- ✓ 1 cuil à café de gingembre
- ✓ 1 petit bol de semoule
- ✓ 1 petit ramequin de petit pois
 - ✓ 1 carotte
- ✓ Sel & poivre

Préparation : *Recettes de Caline*

Coupez la viande en cubes et placez-la dans un saladier.

Ajoutez à la viande, l'huile, la sauce soja et le gingembre, bien mélanger et laissez mariner 1 h minimum

Enfilez les morceaux de viande sur des pics à brochettes.

Faites les cuire assez doucement sur la plancha
Mieux vaut une cuisson douce qui garde la tendresse des morceaux.

Pendant ce temps, au four vapeur ou dans une casserole, faites cuire les légumes : 10 min pour la carotte épluchée et coupée en petits dés.

5 min pour les petits pois s'ils sont surgelés.

Faites bouillir de l'eau pour la semoule

Versez la même quantité d'eau que de semoule dans un grand bol.

Salez légèrement, couvrez et laissez gonfler 5 min.

Mélangez la semoule et les légumes.

Servez la semoule de légumes avec les brochettes.

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!