***\*\*\* PORC AU CARAMEL \*\*\****

*Niveau de difficulté : Facile*

*Temps de cuisson : 40 minutes*

*Temps de préparation : 20 minutes*

*Temps de repos : 0*

***Ingrédients pour 4/5 personnes :***

*1 Kg de Sauté de Porc*

*3 Cuillères à soupe d’Huile de Tournesol*

*2 Gousses d’Ail*

*20 Cl de Sauce Soja*

*½ Cuillère à café de Poivre de Sichuan moulu*

*3 Cm de Racine de Gingembre (voir conseil)*

*200 g de Pousses de Bambou au naturel (voir conseil)*

*20 g de Champignons noirs secs (voir conseil)*

*15 Morceaux de Sucre*

*250 g de Nouilles Chinoises au blé tendre*

*2 Cuillères à soupe de Coriandre ciselée*

***Matériel :***

*1 Wok ou une grande poêle*

*1 Râpe*

***Préparation :***

*Recoupez le sauté de porc en petits dés d’environ 1 cm.*

*Réhydratez les champignons noirs. (Voir conseil)*

*Faites chauffer l’huile de tournesol dans le wok, ajoutez le porc et laissez-le dorer.*

*Épluchez et hachez fin l’ail puis mettez-le dans le wok.*

*Râpez le gingembre.*

*Égouttez et rincez les pousses de bambou.*

*Ajoutez alors la sauce soja, le poivre de Sichuan, le gingembre et les pousses de bambou.*

*Égouttez et recoupez (s’ils sont trop gros) les champignons noirs et mettez-les dans le wok.*

*Couvrez et laissez cuire à feu doux durant 30 minutes.*

*Pendant ce temps, préparez le caramel avec les morceaux de sucre et 1 cuillère à soupe de sucre.*

*Lorsqu’il est roux clair, ajoutez-le au sauté de porc en prenant garde aux projections, mélangez rapidement et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.*

*Faites cuire les nouilles chinoises comme indiqué sur le paquet.*

*Égouttez-les et mélangez-les avec un peu de jus du porc.*

*Saupoudrez-les de coriandre ciselée et servez à part avec le sauté de porc bien chaud.*

***Conseil :***

*Le gingembre frais peut être conservé plusieurs semaines au* ***réfrigérateur****. Évitez toutefois de le mettre dans le tiroir à légumes, car l’humidité qui y règne risquerait de favoriser les moisissures. Vous pouvez également le* ***congeler*** *et en sortir un morceau pour le râper au moment de le cuisiner. Ne décongelez pas le gingembre, car il se ramollirait et serait difficile à râper.*

*Vous pouvez remplacer le gingembre frais dans cette recette par 1 cuillère à soupe bombée de gingembre en poudre.*

*Pas de sauté de porc ? remplacez-le par un rôti de porc dans l’échine et retaillez-le en petits dés.*

*Les pousses de bambou au naturel se trouvent au rayon « cuisine du monde ».*

*Pour réhydratez les champignons, faites bouillir de l’eau. Arrêter l’ébullition et trempez les champignons une dizaine de minutes jusqu’à ce qu’ils soient mous.*

*Rincez-les et utilisez directement.*

*À savoir, les champignons une fois réhydratés ne peuvent se conserver que 2 heures avant incorporation dans un plat.*

***Qu’est-ce-que c’est ?***

*Il est difficile de décrire correctement le champignon noir car suivant la marque achetée il s’agit d’une variété différente de champignons qui ont été séchées.*

*Mais on trouve principalement dans le commerce les différentes variétés suivantes :*

*Pleurotes, lentins, oreilles de Judas ou shitaké.*

*La teneur en fer des champignons noirs est extrêmement riche en vitamines K qui permet de réduire la formation des caillots plaquettaires, de prévenir la survenue de thrombose, d’athérosclérose et des maladies coronariennes.*

 *Le champignon noir contient des substances actives, qui peuvent renforcer l'immunité du corps.*

***Côté forme :***

*Le* [***gingembre***](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-gingembre) *est* ***riche en minéraux*** *mais* ***pauvre en sodium****. Il convient ainsi parfaitement à un* ***régime sans*** [***sel***](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/284/sel.shtml)***,*** *permettant de relever les plats sans sel.*

*Fraîche, cette racine parfumée vous fournit* ***60 calories pour 100 g, contre 322 lorsqu’elle est séchée.*** *Mais cet* ***apport énergétique*** *a peu de conséquences, le gingembre étant consommé en quantités négligeables. Cette épice est donc idéale pour agrémenter des plats dans le cadre d’un régime minceur.*

 *Il facilite la digestion et ses composés antioxydants permettraient de prévenir les maladies cardiovasculaires.*

*Enfin et le plus osé de cette racine c’est qu’il est réputé pour ses* ***vertus aphrodisiaques****.*