

Porc caramélisé au curry



Ingrédients (2 personnes):

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 escalopes de porcs(échine)
1 gros oignon ou 2 petits
1 bonne cuillère à café de curry
sel
poivre
2 cuillères à café de miel
1 cuillère à soupe de sauce soja
100ml de crème fraîche liquide entière

Préparation:

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Eplucher et émincer les oignons finement , les faire suer dans la poêle. Saler , poivrer , ajouter le curry , le miel . Mélanger et laisser 1 minute , ajouter ensuite la sauce soja. Laisser sur le feu encore une minute à feu vif .afin que ce soit caramélisé.

Ajouter le porc préalablement coupé en lanière d'1.5cm environ .Mélanger et couvrir . Laisser à petit feu une dizaine de minutes (surveiller la cuisson , il faut que le porc soit légèrement caramélisé) .

Ajouter la crème fraîche et remettre une minute à feu vif pour que la crème s'évapore un peu.

Mélanger et servir.