



Recette-pour-diabetique.com

Brochettes de Porc Teriyaki (sans sucre)

 recette-pour-diabetique.com/brochettes-de-porc-teriyaki-sans-sucre/

Publicité

DIABÈTE DE TYPE 2

**Bien plus qu'une
histoire de sucre**

- cuisine asiatique
- Déjeuner
- Viandes

Par Recettes Diabète et bien être | 14 août 2020

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!



En vacances, la Plancha devient incontournable pour préparer mes recettes.

Pourquoi pas préparer des Yakitori au porc ?

Dans la cuisine japonaise, les Yakitori sont des brochettes parfois marinées dont chaque morceau se mange en une bouchée.

Dans cette recette, je les ai préparées avec du filet mignon de porc et une sauce Teriyaki maison que j'ai réalisée sans sucre.

La recette de la sauce est par là >>> **Sauce Teriyaki maison sans sucre**



A déguster avec du Riz Basmati (50g de riz basmati sec = 37g de glucides complexes) et/ou des légumes sautés

Recette de Brochettes de Porc Teriyaki (sans sucre)

- **Produit:** 4 brochettes (4 Portions)
- **Glucides par part:** 0 g
- **Préparation:** 20 mins
- **Cuisson:** 20 mins
- **Prêt dans:** 40 mins

Pas de glucides dans cette recette mais il faudra comptabiliser ceux de la garniture que vous choisirez



Ingrédients

- 400 g de filet mignon de Porc
- 2 Oignon frais
- 15 cl Sauce Teriyaki maison sans sucre ([lien recette ci-dessus](#))
- Coriandre fraîche

Instructions

1. Préparez la sauce teriyaki suivant le recette en lien ci-dessus
2. Couper le filet mignon en dés de 2 cm
3. Mariner le porc pendant 1H dans la sauce
4. Couper l'oignon en 2 dans un sens puis en 2 dans l'autre sens puis détacher la pulpe pour former des tranches.
5. Embrocher le porc avec des pics en bois en alternant avec l'oignon tranché. réserver la marinade
6. Cuire 20 minutes à la Plancha en retournant régulièrement - en fin de cuisson ajouter le reste de la marinade. Ajouter la coriandre ciselée au moment de servir)

- **Cuisine:** Cuisine du Monde
- **Type de plat:** Plat principal
- **Niveau de difficulté:** Modéré

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!

← Recette précédente Salade Fraîcheur Gourmande aux Pâtes

Ou encore...

Commentez !

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)