Cuisine et nutrition

On cuisine le filet de porc sur le barbe[illegible] en 25 recettes

PRÉCÉDENTES

Filets de porc épicés

‹ ›

QUANTITÉ
4 portions

Ingrédients

1 grande planche de cèdre
720 g (1 2/3 lb environ) de filets de porc
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Pour l'enrobage:
125 ml (1/2 tasse) de tahini (beurre de sésame)
30 ml (2 c. à soupe) de paprika
15 ml (1 c. à soupe) de poivre du moulin
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde en poudre
15 ml (1 c. à soupe) de gros sel
10 ml (2 c. à thé) de poudre d'oignons
5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail

Préparation

1. Faire tremper la planche de cèdre dans l'eau 1 heure.

2. Dans une assiette creuse, mélanger les ingrédients de l'enrobage.

3. Enrober les filets de porc de ce mélange en pressant avec les doigts. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer 2 heures au frais.

4. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne.

5. Retirer les planches de l'eau et les éponger à l'aide de papier absorbant. Enduire légèrement les planches d'huile et déposer les filets de porc sur la planche.

6. Déposer la planche sur la grille supérieure du barbecue et fermer le couvercle. Cuire de 20 à 25 minutes.

© 2013 Éditions Pratico-Pratiques. Tous droits réservés