

# Recettes express

## 5/15

Accueil > Recettes express 5/15 > Recettes 5-15 > Soupers de semaine > Médailles de porc, sauce caramel à l'érable

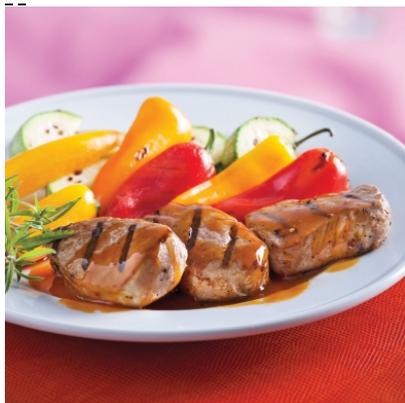
## On cuisine le filet de porc sur le barbec en 25 recettes

PRÉCÉDENTES



## Médailles de porc, sauce caramel à l'érable

🔍



PRÉPARATION  
**15 minutes**

CUISSON  
**8 minutes**

QUANTITÉ  
**4 portions**

[Voir les valeurs nutritives](#)



**filets de porc**  
750 g (environ 1 2/3 lb)

**échalotes sèches**  
30 ml (2 c. à soupe),  
hachées

**sauce barbecue**  
250 ml (1 tasse)

**bouillon de poulet**  
125 ml (1/2 tasse)

**caramel à l'érable**  
80 ml (1/3 de tasse)

*Cette sauce à base de caramel, de bouillon de poulet et de sauce barbecue charmera à coup sûr les amateurs de délices sucrés-salés!*

### Prévoir aussi:

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

### Facultatif:

2,5 ml (1/2 c. à thé) de fleur de sel

## Préparation

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 2 Parer les filets de porc en retirant la membrane blanche et couper en tranches de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur.
- 3 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire les médaillons 4 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette.
- 4 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les échalotes de 1 à 2 minutes.
- 5 Ajouter la sauce barbecue, le bouillon, le caramel à l'érable et, si désiré, la fleur de sel. Cuire de 2 à 3 minutes. Napper les médaillons de sauce.

### Idée pour accompagner:

- **Mini-poivrons grillés au citron et thym**

Mélanger 16 mini-poivrons de couleurs variées avec 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron et 10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché. Saler et poivrer. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire les mini-poivrons de 8 à 10 minutes à puissance moyenne-élevée.

© 2013 Éditions Pratico-Pratiques. Tous droits réservés