

Recettes express 5/15

Accueil > Recettes express 5/15 > Recettes 5-15 > Soupers de semaine > Filets de porc marinés à l'asiatique

On cuisine le filet de porc sur le barbecue en 25 recettes

PRÉCÉDENTES



Filets de porc marinés à l'asiatique

🔍



PRÉPARATION
15 minutes

CUISSON
20 minutes



filets de porc 2 de 325 g (environ 2/3 de lb) chacun	sauce soya 60 ml (1/4 de tasse)	cassonade 30 ml (2 c. à soupe)	mélasse 15 ml (1 c. à soupe)	vinaigre de vin blanc 30 ml (2 c. à soupe)
---	---	--	--	--

Faites voyager vos papilles grâce au soya, à l'ail et au gingembre qui insufflent à ces filets de porc un air asiatique!

Facultatif

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché

Prévoir aussi

1 oignon haché

Préparation

- 1 Le matin, parer les filets de porc en retirant le gras et la membrane blanche.
- 2 Dans un bol, mélanger la sauce soya avec la cassonade, la mélasse et le vinaigre, jusqu'à ce que la cassonade se dissolve. Ajouter l'oignon, et, si désiré, l'ail et le gingembre.
- 3 Verser dans un sac hermétique et ajouter le porc. Réfrigérer 8 heures.
- 4 Le soir, au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée. Égoutter les filets de porc et réserver la marinade. Sur les grilles chaudes et huilées, cuire la viande de 15 à 20 minutes. Badigeonner de marinade à mi-cuisson. Pour une cuisson au four, cuire les filets de 15 à 20 minutes à une température de 205 °C (400 °F).
- 5 Une fois la cuisson terminée, déposer la viande sur une planche et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer de 8 à 10 minutes avant de trancher.

