

Cuisine et nutrition

Accueil > Cuisine et nutrition > Recettes > Filets mignons de porc, style ribs

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

PRÉCÉDENTES



Filets mignons de porc, style ribs

22



PRÉPARATION
20 minutes

CUISSON
30 minutes

QUANTITÉ
4 portions

Le goût tendre et sucré des côtes levées, sans les doigts collés? On adopte!

Ingredients

12	pommes de terre grelots rouges
4	choux de Bruxelles
15 ml (1 c. à soupe)	d'ail haché
45 ml (3 c. à soupe)	d'huile d'olive
2	filets de porc d'environ 450 g (1 lb) chacun

Pour la sauce:

15 ml (1 c. à soupe)	d'huile d'olive
2	oignons émincés
80 ml (1/3 de tasse)	de cassonade
1 bouteille	de bière blonde de 355 ml
125 ml (1/2 tasse)	de ketchup
80 ml (1/3 de tasse)	de jus de pamplemousse
45 ml (3 c. à soupe)	de sauce Worcestershire
45 ml (3 c. à soupe)	d'Épices cajun
30 ml (2 c. à soupe)	d'ail haché
30 ml (2 c. à soupe)	de poivre noir moulu
80 ml (1/3 de tasse)	de moutarde de Dijon

Préparation

- 1 Préparer la sauce. Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive à feu doux. Faire suer les oignons 5 minutes. Ajouter la cassonade. Lorsque la cassonade est liquide, ajouter le reste des ingrédients, à l'exception de la moutarde. Laisser mijoter 25 minutes à feu doux-moyen.
- 2 Incorporer la moutarde et bien mélanger. Transférer la sauce dans le contenant du mélangeur. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Laisser refroidir au réfrigérateur.
- 3 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne. Déposer les pommes de terre et les choux de Bruxelles sur une feuille de papier d'aluminium. Ajouter l'ail et napper d'huile d'olive. Plier la feuille de manière à former une papillote hermétique. Sur la grille supérieure du barbecue, cuire 25 minutes.
- 4 Badigeonner les filets de porc de sauce. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire les filets 20 minutes, en les déplaçant d'un quart de tour toutes les 5 minutes pour une cuisson uniforme et en nappant chaque fois de sauce. Retirer les filets du feu et laisser reposer 7 minutes.
- 5 Tailler les filets en médaillons de 5 cm (2 po) d'épaisseur.

- 6 Retirer la papillote du gril. Couper les pommes de terre en deux et effeuiller les choux de Bruxelles. Si désiré, verser le reste de la sauce dans de petits ramequins.
 - 7 Servir les médaillons avec les légumes et la sauce.
-