

Cuisine et nutrition

Accueil > Cuisine et nutrition > Recettes > Filet de porc sur planche de cèdre avec «ze» sauce barbecue

Filet de porc sur planche de cèdre avec «ze» sauce barbecue



PRÉPARATION 30 minutes
MARINAGE 8 heures

CUISSON 30 minutes
QUANTITÉ 4 portions

[Voir les valeurs nutritives](#)

Cliquez ici pour voir la recette de [LA sauce barbecue!](#)

Ingrédients

1 filet de porc de 675 g (environ 1 1/2 lb)

sel et poivre au goût

Pour la marinade:

60 ml (1/4 de tasse) de whisky

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

15 ml (1 c. à soupe) de miel

1 tige de thym

-
- | | |
|---|-----------------|
| 1 | tige de romarin |
|---|-----------------|
-
- | | |
|---|--------------|
| 1 | oignon haché |
|---|--------------|
-
- sel et poivre au goût

Prévoir aussi:

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 | planche de cèdre ou d'érable |
|---|------------------------------|

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade.

- 2 Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche.

- 3 Transférer la marinade dans un sac hermétique et ajouter le fi let de porc. Secouer pour bien l'enrober de marinade. Retirer l'air du sac. Laisser mariner au frais de 8 à 12 heures.

- 4 Environ 2 heures avant la cuisson, faire tremper la planche de cèdre dans un récipient rempli d'eau, en la maintenant immergée à l'aide d'un poids.

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

- 6 Égoutter le filet de porc et jeter la marinade. Égoutter et assécher légèrement la planche avec un linge. Saler et poivrer le filet de porc.

- 7 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le filet de porc. Fermer le couvercle et cuire 2 minutes de chaque côté.

- 8 Retirer le filet de porc du barbecue et le déposer sur la planche. Déposer la planche sur la grille chaude du barbecue et fermer le couvercle. Cuire de 25 à 30 minutes.

- 9 Retirer le filet de porc du barbecue et le couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer de 5 à 8 minutes avant de trancher. Servir avec la sauce barbecue fumée au bourbon ([cliquez ici pour voir la recette](#)).

Variantes

- Remplacer le filet de porc par des côtelettes de veau épaisses (2,5 cm – 1 po). Cuire de 20 à 25 minutes.

© 2013 Éditions Pratico-Pratiques. Tous
droits réservés