

Cuisine et nutrition

Accueil > Cuisine et nutrition > Recettes > Filets de porc sur salade croquante de pommes et d'endives

On cuisine le filet de porc sur le barbe-cou en 25 recettes

PRÉCÉDENTES



Filets de porc sur salade croquante de pommes et d'endives

Ω 2



PRÉPARATION
30 minutes

CUISSON
18 minutes

QUANTITÉ
4 portions

Accompagnés de pommes, d'endives et de menthe fraîche, ces filets de porc font rimer grillades et fraîcheur!

Ingrédients

755 g (1 2/3 lb) de filets de porc

Pour la marinade sèche:

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

15 ml (1 c. à soupe) de graines de coriandre écrasées

5 ml (1 c. à thé) de cumin

2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre de la Jamaïque

1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel

Pour la salade:

45 ml (3 c. à soupe) d'

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

sel et poivre au goût

3 endives

1 oignon

2 pommes vertes

6 à 8 feuilles de menthe

Préparation

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée. Parer les filets de porc en retirant la membrane blanche.
- 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade sèche. Frotter les filets avec cette préparation et presser afin qu'elle adhère bien à la chair.
- 3 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les filets et fermer le couvercle. Cuire de 18 à 20 minutes en retournant les filets à mi-cuisson. Déposer les filets dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium et laisser reposer de 6 à 8 minutes avant de trancher.
- 4 Dans un saladier, mélanger l'huile avec le jus de citron et les assaisonnements.
- 5 Détacher les feuilles des endives. Émincer l'oignon et les pommes. Hacher la menthe. Déposer les légumes, la pomme et la menthe dans le saladier. Remuer.
- 6 Trancher les filets de porc. Répartir la salade dans les assiettes puis garnir chacune des portions de tranches de filet de porc.

© 2013 Éditions Pratico-Pratiques. Tous
droits réservés