



Filets de porc glacés à l'érable

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 6

Ingrédients

- Farine
- 2 filets de porc de 454 g (1 lb) chacun
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- Sel et poivre
- 4 échalotes françaises, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Fariner les filets de porc. Dans une poêle allant au four, les dorer dans le beurre et l'huile. Saler et poivrer. Retirer de la poêle. Réserver.
3. Ajouter un peu de beurre dans la poêle au besoin, puis y attendrir les échalotes. Ajouter la moutarde, le sirop d'érable et laisser mijoter environ 1 minute, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Remettre les filets de porc dans la poêle et bien enrober.
4. Cuire au four de 16 à 17 minutes, pour une cuisson rosée.
5. Retirer du four et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher. Décorer de thym frais.
6. Accompagner de pilaf d'orge aux lardons et/ou de purée de courge poivrée à l'érable.

Note

Pour les amoureux de sauce, n'hésitez pas à la doubler.