

Cuisine et nutrition

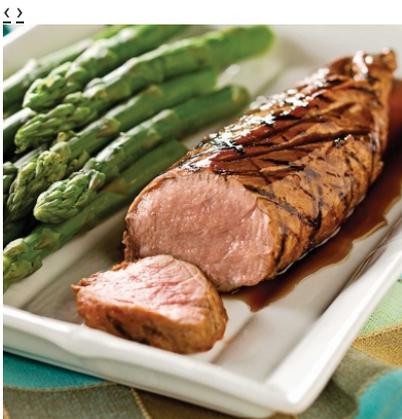
Accueil > Cuisine et nutrition > Recettes > Filets de porc marinés au balsamique et érable

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



PRÉCÉDENTES

Filets de porc marinés au balsamique et érable



MARINAGE
6 à 12 heures

CUISSON
20 minutes

QUANTITÉ
4 portions

Au rayon des viandes, le filet de porc est une pièce de choix. Non seulement il contient du fer et des protéines, mais il est aussi trois fois moins gras que le filet mignon de bœuf. En plus, il est si tendre simplement mariné, comme dans cette recette! Servir avec un duo d'asperges et de haricots.

Ingrédients

2 filets de porc de 300 g (2/3 de lb) chacun

Pour la marinade:

60 ml (1/4 de tasse) de vinaigre balsamique

2 gousses d'ail écrasées

1 branche de thym

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de noisettes

Pour la sauce à l'érable:

60 ml (1/4 de tasse) de vinaigre balsamique

250 ml (1 tasse) de fond de veau

125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable

Sel et poivre du moulin au goût

Préparation

- Parer les filets de porc en retirant la membrane blanche à l'aide d'un couteau à fine lame. Dans un sac de plastique hermétique, verser tous les ingrédients de la marinade. Laisser mariner les filets au réfrigérateur de 6 à 12 heures.
- Préparer la sauce. Dans une petite casserole, porter à ébullition tous les ingrédients de la sauce. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse.
- Pendant ce temps, égoutter les filets et jeter la marinade. Directement sur le gril du barbecue ou dans une poêle striée, cuire les filets de 3 à 4 minutes de chaque côté. Prendre soin de conserver la viande rosée.
- Au moment de servir, napper de sauce à l'érable.

