

## FILETS DE PORC FARCIS (recette de la page couverture)

Pour exécuter cette recette, procurez-vous du poivre grossièrement broyé, appelé parfois poivre concassé. L'utilisation d'un plat à rôtir vous donnera d'excellents résultats.

4 à 6 portions

\$\$\$ 🍴🍴🍴 ⚖️ ⚖️

2	filets de porc (environ 10 oz/300 g chacun)	2
1/3 t	sauce tomate	80 ml
1 c/tab	sirop d'érable	15 ml
2 c/thé	sauce soja	10 ml
1 c/tab	poivre broyé grossièrement	15 ml
1 c/tab	huile végétale	15 ml
1/4 t	bouillon de poulet	60 ml

### Farce au brocoli et aux noix

3/4 t	brocoli haché	180 ml
2 c/tab	eau	30 ml
3/4 t	mie de pain frais, émiettée	180 ml
1/3 t	noix de Grenoble hachées	80 ml
2 c/tab	beurre fondu	30 ml

Retirer le gras des filets. Couper chaque filet dans le sens de la longueur pour l'ouvrir. Faire des entailles supplémentaires dans la partie la plus épaisse de la viande, en prenant soin de ne pas passer au travers. Réserver.

Recettes 6

## PLAT DE LÉGUMES VARIÉS

Voilà un plat qui fera de l'effet si vous disposez joliment les légumes en cercle, en

### Légumes d'été grillés

barbecue, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et plissés, soit environ 30 minutes.

Garnir de persil, si désiré.  
6 à 8 portions.

## Préparation de la farce au brocoli et aux noix

Dans une tasse à mesurer d'une capacité de 2 tasses (500 ml), mélanger le brocoli et l'eau. Couvrir d'une pellicule de plastique en relevant un des coins, et cuire au micro-ondes, à intensité maximum, pendant 1 minute. Égoutter le brocoli et le mélanger avec la mie de pain, les noix de Grenoble et le beurre. Farcir à parts égales les deux filets de porc de ce mélange. Ficelez les filets très serré, en plusieurs endroits.

Dans un petit bol, mélanger 1 cuil. à table (15 ml) de sauce tomate, le sirop d'érable et la sauce soja, puis badigeonner chaque filet farci de ce mélange. Rouler les filets dans le poivre grossièrement broyé.

Faire chauffer le plat à rôtir au micro-ondes, à intensité maximum, pendant 5 minutes ou encore, selon les instructions du fabricant. Verser l'huile dans le plat, puis y déposer les filets. Cuire au micro-ondes, à intensité maximum, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que la chair de la viande perde sa teinte rosée (vérifier en faisant une incision au centre des filets). Retirer les filets du plat à rôtir et laisser reposer, à couvert, pendant 5 minutes.

Ajouter le reste de la sauce tomate et le bouillon de poulet au jus de cuisson, dans le plat à rôtir. Chauffer au micro-ondes, à intensité maximum, pendant 1 1/2 minute ou jusqu'à ce que le mélange bouillonne. Filtrer cette préparation et y ajouter le jus écoulé des filets réservés. Retirer les ficelles. Couper les filets en tranches et servir celles-ci, arrosées de sauce.

(Si vous désirez préparer cette recette au four conventionnel, faites d'abord cuire le brocoli à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre mais croquant, puis mélangez les ingrédients de la farce. Farcissez puis ficelez les filets de porc. Préparez la sauce comme l'indique la recette, badigeonnez-en les filets et roulez ceux-ci dans le poivre. Placez les filets sur une plaque de cuisson légèrement huilée et faites-les cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) environ 35 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Retirez les filets de la plaque et réservez-les au chaud. Versez le jus de cuisson, le reste de la sauce tomate et le bouillon de poulet dans une casserole et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que le liquide bouillonne. Terminez la préparation de la sauce et des filets, comme l'indique la recette.)