

FILET DE PORC À LA MOUTARDE DE LA FAMILLE LORANGER

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner cette recette d'une purée de pommes de terre.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

623
CALORIES

54 g
PROTÉINES

15 g
GLUCIDES

34 g
MATIÈRES GRASSES

10
minutes
PRÉPARATION

25
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES

 Filet

INGRÉDIENTS

2	Filets de porc du Québec	2
4 c. à table	Corps gras de votre choix	60 ml
8	Tranches de bacon	8
1	Oignon, émincé	1
2	Gousses d'ail, hachées	2
4 c. à table	Moutarde forte	60 ml
2 c. à table	Graines de moutarde	30 ml
4 c. à table	Cognac	60 ml
4 c. à table	Crème 35%	60 ml
2 c. à table	Pépites de sucre d'érable	30 ml
	Sel et poivre au goût	

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four, la grille au centre à 200 °C (400 °F).
2. Dans une poêle chaude, saisir les filets de porc, enrobés dans le corps gras de votre choix. Assaisonner et réserver.
3. Sur le plan de travail, sur 2 morceaux de film de plastique alimentaire, étendre et grouper par 4 les tranches de bacon. Disposer chaque filet sur 4 tranches de bacon. Enrouler chacun des filets de bacon.
4. Dans la même poêle, faire saisir jusqu'à ce que le bacon soit légèrement cuit sans être coloré.
5. Sur une plaque allant au four, recouverte d'un tapis en silicone ou de papier parchemin, disposer les 2 filets et laisser cuire au four pendant 15 minutes.
6. Entre-temps, dans la poêle, ajouter l'oignon et faire revenir 2 minutes. Ajouter l'ail, la moutarde, les graines de moutarde et déglacer au cognac. Ajouter la crème et laisser mijoter 5 minutes. Vérifier l'assaisonnement.
7. Tailler les filets de porc en tranches. Napper les tranches de sauce à la moutarde, saupoudrée ensuite de pépites de sucre d'érable.