

metro



Filet de porc aux cinq épices

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 12 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:30 CUISSON | 0:47 TEMPS TOTAL

Ingrédients

60 ml Sauce hoisin
(1/4 tasse)

60 ml Miel
(1/4 tasse)

60 ml Ketchup
(1/4 tasse)

3 Gousses d'ail, hachées finement

10 ml Poudre de cinq-épices chinoises
(2 c. à thé)

2 Filets de porc

Préparation

Préchauffer le four à 190°C/375°F.

Dans un bol, mélanger la sauce hoisin, le miel, le ketchup, l'ail et la poudre de cinq-épices. Badigeonner 15 ml (1 c. à soupe) de sauce sur chacun des filets de porc.

Déposer les filets sur la grille d'une lèche-frite et insérer un thermomètre à viande au centre de la partie la plus charnue d'un filet.

Cuire au four pendant 15-20 min ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 70°C/160°F.

Entre-temps, dans une petite casserole à feu moyen-doux, faire chauffer le reste de la sauce additionnée de 60 ml (1/4 tasse) d'eau pendant 10 min ; remuer de temps en temps.

Laisser reposer les filets pendant 2-3 min à la sortie du four. Découper en tranches minces, assaisonner au goût et présenter avec un peu de sauce. Accompagner d'un mélange de bok choy et de pommes sautés dans un peu d'huile ainsi que de couscous.

Source : Metro

Accords vins et mets

Fruité et léger



Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Fruitée et onctueuse

Appréciée pour son exotisme. Une bière au corps moyen avec des accents fruités et épicés qui offre une finale douce et un goût moyennement sucré.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.