

FILET DE PORC AUX COURGETTES, TOMATES ET BASILIC

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

311
CALORIES

24 g
PROTÉINES

4 g
GLUCIDES

22 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES

 Filet

INGRÉDIENTS

1 lb	Filet de porc	454 g
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
3 c. à table	Beurre	45 ml
2	Branches de thym	2
2	Gousses d'ail, tranchées finement	2
1	Feuille de laurier	1
1	Courgette, tranchée finement à la mandoline	1
1 tasse	Tomates cerises, coupées en deux	250 ml
1/2	Citron, jus et zeste	1/2
1/4 tasse	Feuilles de basilic, hachées grossièrement	65 ml
Au goût	Sel de mer	Au goût

PRÉPARATION

1. Saisir le filet de porc de tous les côtés dans 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive. Ajouter le beurre, le thym, l'ail et la feuille de laurier et cuire jusqu'à ce que les ingrédients soient caramélisés. Badigeonner le filet et continuer à cuire jusqu'à ce qu'il atteigne une température de 60°C (140°F). Laisser reposer au moins dix minutes avant de servir.
2. Dans un bol, ajouter les courgettes. Assaisonner de sel, de jus de citron et de 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive. Mélanger avec les tomates cerises et le basilic.
3. Trancher le filet en morceaux d'environ 6 mm (¼ po). Répartir uniformément les tranches de porc sur un plat de service et garnir du mélange de courgettes, tomates et basilic.