

FILET DE PORC AUX POIRES ET À L'ÉRABLE

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Trancher le filet et le déposer sur un nid de riz.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

1022
CALORIES

48 g
PROTÉINES

165 g
GLUCIDES

19 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

25
minutes
CUISSON

2
PORTIONS

COUPES



INGRÉDIENTS

1	Filet de porc du Québec	1
1 tasse	Sirop d'érable	250 ml
2 tasses	Poires en conserve, égouttées	500 ml
1/2 c. à thé	Coriandre fraîche, hachée	2,5 ml
1 c. à table	Beurre	15 ml
1 c. à table	Huile	15 ml
1/3 tasse	Farine	80 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 degré. Porter à ébullition 3/4 tasse de sirop d'érable et ajouter les poires. Cuire 5 minutes, puis écraser les poires à la fourchette. Réserver.
2. Inciser le filet en deux et farcir le filet avec la purée de poire, tout en gardant le sirop de cuisson de côté. Assaisonner. Refermer le filet à l'aide de cure-dents. Fariner le filet. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et le beurre. Faire colorer le filet et terminer la cuisson au four pendant 20 minutes.
3. Dans une casserole, chauffer le sirop de cuisson réservé et y ajouter le reste du sirop d'érable. Ajouter la coriandre. Cuire 2 minutes et incorporer le beurre en fouettant. Servir le filet avec la sauce.