

# FILET DE PORC AUX POMMES

15  
minutes  
PRÉPARATION

18  
minutes  
CUISSON

2 à 4  
PORTIONS

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

381  
CALORIES

35 g  
PROTÉINES

33 g  
GLUCIDES

7 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES



Filet

## INGRÉDIENTS

1 de 3/4 lb	Filets de porc du Québec	1 de 375 g
1 c. à table	Huile végétale	15 ml
2	Pommes McIntosh, épépinées et coupées en quartiers (les arroser de jus de citron pour les empêcher de brunir)	2
1	Gousse d'ail, hachée finement	1
1	Petite branche de cèdre, lavée ou quelques brins de romarin frais	1
1/2 tasse	Cidre tranquille	125 ml
1/3 tasse	Gelée de pomme	80 ml
1 1/2 tasse	Sauce demi-glace	375 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

## PRÉPARATION

- Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé, chauffer l'huile et y faire dorer le filet de tous les côtés de 2 à 3 minutes. Saler et poivrer.
- Ajouter les quartiers de pomme, l'ail et la branche de cèdre. Couvrir et cuire doucement de 5 à 7 minutes.
- Retirer et jeter la branche de cèdre. Retirer le filet de la poêle et le déposer dans un plat. Couvrir de papier d'aluminium et réserver au chaud.
- Dans la poêle contenant les pommes, verser le cidre et la gelée de pomme. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. Incorporer la sauce demi-glace et laisser mijoter environ 5 minutes. Saler et poivrer. Trancher le filet finement et le servir nappé de sauce aux pommes.