



# Filet de porc et pommes de terre grelots cajun



PORTIONS

**4**

TEMPS DE PRÉPARATION

**15 minutes**

MARINAGE

**15 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**20 minutes**

---

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 404; protéines 41 g; matières grasses 14 g; glucides 30 g; fibres 5 g; fer 5 mg; calcium 75 mg; sodium 757 mg

---

Une marinade cajun, un filet de porc bien tendre et des pommes de terre grelot : tout est là pour un BBQ réussi !

## Ingrédients

- 1 filet de porc de 675 g (environ 1 1/2 lb)
- [1 recette de marinade cajun](#)
- 450 g (1 lb) de pommes de terre grelots coupées en deux
- 2 carottes coupées en petits cubes

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

## Étapes

- 1 Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche.
- 2 Dans un bol, mélanger la marinade avec les pommes de terre grelots, les carottes et le filet de porc.
- 3 Verser la préparation dans un plateau d'aluminium profond. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium. Laisser mariner au frais de 15 à 30 minutes, idéalement de 6 à 8 heures.
- 4 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 5 Égoutter le filet de porc, les pommes de terre et les carottes. Jeter la marinade.
- 6 Éteindre l'un des brûleurs du barbecue. Déposer le plateau d'aluminium du côté du brûleur éteint pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la viande et les légumes soient cuits.