

**5**
15

Filet de porc, chutney aux dattes et à l'orange

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

13 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 302; protéines 35 g; matières grasses 6 g; glucides 28 g; fibres 3 g; fer 2 mg; calcium 52 mg; sodium 85 mg

À la recherche de la garniture parfaite pour rehausser votre porc? Pensez au chutney aux dattes et à l'orange!

Ingrédients

**Oranges 2****Gingembre 10 ml (2 c. à thé), haché****Dattes 125 ml (1/2 tasse), dénoyautées et hachées****Vinaigre de cidre 15 ml (1 c. à soupe)****Filet de porc 1, de 600 g (environ 1 1/3 lb)**

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 1/2, haché oignon rouge

Préparation

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 2 Prélever les suprêmes des oranges en coupant d'abord l'écorce à vif, puis en tranchant de chaque côté des membranes. Presser les membranes au-dessus d'un bol afin d'en récupérer le jus. Couper les suprêmes en dés.
- 3 Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon rouge et le gingembre de 2 à 3 minutes.
- 4 Ajouter les dés d'oranges, le jus d'orange contenu dans le bol, les dattes et le vinaigre. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 7 minutes à feu doux-moyen. Retirer du feu et réserver.
- 5 Assaisonner le filet de porc de sel et de poivre du moulin.
- 6 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le filet de porc et fermer le couvercle. Cuire de 13 à 15 minutes en retournant le filet de temps en temps, jusqu'à ce que la température interne de la viande atteigne 68 °C (155 °F)

sur un thermomètre à cuisson pour une cuisson rosée.

- 7** Retirer le filet de porc du barbecue, puis le couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher.
- 8** Répartir les tranches de porc dans les assiettes. Garnir de chutney aux dattes.