

FILETS DE PORC TIKKA

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

15
minutes
PRÉPARATION

12
minutes
CUISSON
Attente
1 à 12 heures

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de riz basmati, d'une poêlée d'épinards à la crème au pois chiche, d'oignons frits et de pains naan.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

293
CALORIES

26 g
PROTÉINES

8 g
GLUCIDES

17 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES

 Filet

INGRÉDIENTS

2, de 8 oz chacun	Filets de porc du Québec	2, de 225 g chacun
----------------------	--------------------------	-----------------------

MARINADE

1 tasse	Yogourt nature	250 ml
1/4 tasse	Jus de citron	60 ml
1/4 tasse	Huile de canola	60 ml
2 à 3	Gousses d'ail, hachées finement	2 à 3
2 c. à table	Gingembre frais, haché	30 ml
1 c. à thé	Poudre de chili	5 ml
1 c. à thé	Cumin	5 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Saler et poivrer. Réserver 125 ml (½ tasse) de marinade au réfrigérateur. Ajouter les filets de porc dans le grand bol avec la marinade et bien les enrober. Couvrir et laisser macérer au réfrigérateur de 1 à 2 heures (maximum 12 heures).
- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Dans une poêle-gril chaude allant au four, à feu vif, griller les filets de porc environ 2 minutes de chaque côté. Poursuivre la cuisson au four environ 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'un filet indique 61 °C (142 °F) pour une cuisson rosée. Saler et poivrer au goût. Réserver sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 5 minutes. Trancher et accompagner de la marinade réservée.