

# FILETS DE PORC AU CITRON ET À L'ANIS

15  
minutes  
PRÉPARATION

12 à 15  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir le porc rosé, tranché, arrosé de l'émulsion aux câpres, en salade avec des poivrons grillés.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

489  
CALORIES

31 g  
PROTÉINES

9 g  
GLUCIDES

34 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES

 Filet

## INGRÉDIENTS

|              |                         |         |
|--------------|-------------------------|---------|
| 1 1/3 lb     | Filet de porc du Québec | 600 g   |
| 1 c. à table | Moutarde de Dijon       | 15 ml   |
| 1            | Jaune d'œuf             | 1       |
| 1/2 tasse    | Huile d'olive           | 125 ml  |
| 1 c. à table | Câpres hachées          | 15 ml   |
| Au goût      | Sel et poivre du moulin | Au goût |

## MÉLANGE AU CITRON

|              |                        |        |
|--------------|------------------------|--------|
| 1/2 tasse    | Vin blanc              | 125 ml |
| 2 c. à table | Jus de citron          | 30 ml  |
| 1 c. à table | Miel                   | 15 ml  |
| 1 c. à table | Zeste de citron        | 15 ml  |
| 1 c. à table | Graines d'anis broyées | 15 ml  |
| 2            | Gousses d'ail hachées  | 2      |

## PRÉPARATION

1. Faire bouillir le vin, le jus de citron et le miel. Réduire de moitié et laisser tiédir.
2. Mélanger le zeste, les graines d'anis et l'ail. Assaisonner.
3. Chauffer 15 ml d'huile (1 c. à table) et saisir le porc de tous les côtés.
4. Enrober le filet du mélange au citron et à l'anis, puis cuire au four (12 à 15 min) à 190 °C (375 °F).
5. Entre-temps, fouetter la moutarde et le jaune d'œuf.
6. Ajouter l'huile graduellement en remuant constamment pour créer une émulsion. Incorporer la réduction de vin blanc et jus de citron, les câpres et assaisonner.