

FILETS DE PORC CROUSTILLANTS À LA NOIX DE COCO

15
minutes
PRÉPARATION

5
minutes
CUISSON
Attente
10 minutes

4
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de la salade printanière.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

632
CALORIES

29 g
PROTÉINES

27 g
GLUCIDES

48 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES

 Filet

INGRÉDIENTS

2, de 7 1/2 oz chacun	Filets de porc du Québec	2, de 225 g
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
1 1/2 tasse	Noix de coco râpée	375 ml
1 c. à table	Moutarde de Dijon	15 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

VINAIGRETTE ET SALADE

1/4 tasse	Yogourt nature	60 ml
1 c. à table	Moutarde de Dijon	15 ml
1 c. à table	Jus de citron	15 ml
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
1 1/2 tasse	Chou rouge, émincé finement à la mandoline	375 ml
2	Oranges, pelées à vif en morceaux	2
6	Choux de Bruxelles, effeuillés et blanchis 30 secondes	6
1 tasse	Haricots verts, blanchis et refroidis	250 ml

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 Celcius (400 F).
2. Déposer les filets de porc sur une surface de travail. Les assaisonner de sel et de poivre. Couper chaque filet en deux tronçons égaux.
3. Faire chauffer l'huile dans un poêlon à surface antiadhésive sur un feu moyen-élevé. Faire dorer les morceaux de filets pendant une minute de chaque côté. Les retirer de la poêle, les badigeonner de moutarde de Dijon et les enrober de noix de coco. Enfourner 5 minutes et laisser reposer 10 minutes avant de servir.
4. Dans un bol, bien mélanger le yogourt, la moutarde et le jus de citron. Terminer la vinaigrette en incorporant en filet et en fouettant l'huile d'olive. Assaisonner et réserver au froid.
5. Dans un plat de service, déposer les ingrédients de la salade et les filets de porc. Verser la vinaigrette et servir au centre de la table.