

FILETS DE PORC ET LÉGUMES AUX ÉPICES ORIENTALES EN PAPILLOTES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir accompagné de riz vapeur.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

395
CALORIES

33 g
PROTÉINES

37 g
GLUCIDES

13 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

10
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Filet

INGRÉDIENTS

1 1/3 lb	Filet de porc du Québec, coupé en 4 portions	600 g
1 1/2 c. à table	Huile d'olive	22 ml
1 c. à table	Huile de sésame grillé	15 ml
40	Haricots verts	40
1/2	Oignon rouge, émincé	1/2
1	Poivron rouge moyen, coupé en lanières	1
1 tasse	Mangue, coupée en gros dés	250 ml
1/4 tasse	Concentré d'orange, décongelé	60 ml
1/2 tasse	Sauce hoisin	125 ml
1/2 c. à thé	Cinq-épices chinoises	2 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le barbecue à intensité mi-élevée ou le four à 200 °C (400 °F).
2. Badigeonner le porc avec les huiles et faire colorer rapidement sur le barbecue ou chauffer les huiles dans une poêle et y saisir le porc. Tailler 4 grands carrés de papier d'aluminium et déposer sur chacun un carré de papier parchemin pour empêcher les aliments de coller.
3. Mélanger les ingrédients de la sauce et porter à ébullition pendant 2 minutes. Réserver.
4. Déposer une portion de porc sur chaque papier, enrober chacune avec le quart de la sauce et couvrir avec les légumes. Rabattre les extrémités du papier d'aluminium vers le haut, refermer les papillotes hermétiquement et cuire environ 7 à 10 minutes. Laisser reposer 3 à 4 minutes. avant de servir.
5. Retirer les légumes des papillotes pour faire un nid dans les assiettes. Trancher le filet de porc, le déposer sur les légumes et napper de sauce.