

FILETS DE PORC FARCIS AUX CANNEBERGES ET AUX NOIX DE GRENOBLE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner d'une salade fraîche avec des suprêmes d'oranges, noix de Grenoble et canneberges séchées.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

431
CALORIES

24 g
PROTÉINES

15 g
GLUCIDES

28 g
MATIÈRES GRASSES

25
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES

 Filet

INGRÉDIENTS

2, de 1/2 lb chacun	Filets de Porc du Québec	2, de 225 g chacun
6 c. à table	Huile d'olive	90 ml
2 c. à thé	Beurre	10 ml
1/3 tasse	Canneberges séchées et hachées	80 ml
3 c. à table	Noix de Grenoble, grillées et hachées	45 ml
2 c. à table	Chapelure	30 ml
1 c. à table	Estragon frais	15 ml
3 c. à table	Triple sec ou Grand Marnier	45 ml
1/2 tasse	Jus d'orange	125 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût
	Ficelle du boucher	

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans une grande poêle allant au four, à feu moyen-vif, chauffer 15 ml (1 c. à table) d'huile et le beurre. Y faire dorer les filets de tous les côtés de 4 à 5 minutes. Réserver sur une assiette.
3. Dans un bol, mélanger les canneberges, les noix de Grenoble, la chapelure, l'estragon et 15 ml (1 c. à table) de Triple Sec. Réserver.
4. Sur un plan de travail, couper les filets à l'horizontale sur la longueur sans les tailler complètement de façon à obtenir des pochettes. Répartir la préparation aux canneberges à l'intérieur des filets sur toute la longueur. Refermer, ficeler et remettre les filets dans la poêle.
5. Cuire au four de 6 à 8 minutes. Réserver les filets sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 10 minutes.
6. Entre-temps, déglacer la poêle avec le jus d'orange et le reste du Triple Sec. Laisser réduire du deux tiers. Hors feu, ajouter le reste de l'huile et rectifier l'assaisonnement. Trancher les filets de porc et servir avec la vinaigrette chaude.