

metro



Filets de porc, sauce aigre-douce

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 9 Votes



Sans Gluten

4 PORTIONS | 0:20 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:35 TEMPS TOTAL

Ingrédients

1 Gousse d'ail, hachée

125 ml Ananas frais ou en conserve, coupé en cubes
(1/2 tasse)

30 ml Sauce soya
(2 c. à soupe)

30 ml Vinaigre de vin rouge
(2 c. à soupe)

15 ml Sucre
(1 c. à soupe)

45 ml Ketchup
(3 c. à soupe)

250 ml Bouillon de poulet chaud
(1 tasse)

15 ml Fécule de maïs, délayée dans l'eau froide

Préparation

Préchauffer le barbecue à intensité moyenne.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile et le beurre à feu moyen.

Faire revenir l'ail.

Incorporer l'ananas, la sauce soya et le vinaigre de vin rouge et faire cuire 2 minutes.

Ajouter le sucre et le ketchup, bien mélanger.

Ajouter le bouillon de poulet et assaisonner. Porter à ébullition.

Incorporer à la sauce, la fécule délayée dans l'eau froide et laisser mijoter 2 minutes. Retirer du feu.

Badigeonner les filets de porc avec la sauce, les déposer sur la grille et faire cuire 4 à 5 minutes de chaque côté. Retourner avec des pinces à mi-cuisson.

Badigeonner fréquemment en cours de cuisson.

Source : Metro

Accords vins et mets

Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure

(1 c. à
soupe)

2 x 225 g Filets de porc
(2 x 1/2 lb)

Au goût, sel et poivre



peu imposante. Ils doivent être
consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Fruitée et onctueuse

Appréciée pour son exotisme.
Une bière au corps moyen avec des
accents fruités et épicés qui offre une
finale douce et un goût moyennement
sucré.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et fécules
certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits
lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales
n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances
découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à
la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des
ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses
restrictions alimentaires.
