

# FILETS MIGNONS DE PORC AU CHOCOLAT ET OLIVES

10  
minutes  
PRÉPARATION

20  
minutes  
CUISSON  
Attente  
2 à 3 minutes

6  
PORTIONS

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de riz sauvage, de carottes de couleur rôties et de radis poêlés.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

248  
CALORIES

25 g  
PROTÉINES

5 g  
GLUCIDES

10 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES

 Filet

## INGRÉDIENTS

3, de 7 1/2 oz chacun	Filets de porc du Québec	3, de 225 g
8 à 12	Olives noires à la grecque	8 à 12
2 branches	Romarin	2 branches
2 c. à table	Huile de canola	30 ml
1/3 tasse	Porto rouge	125 ml
2/3 tasse	Vin rouge corsé	160 ml
2/3 tasse	Fond brun de veau	160 ml
1 oz	Chocolat noir de qualité (minimum de 70 % de cacao)	25-30 g
Au goût	Poivre de Cayenne	Au goût
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (375°F). Couper les olives en deux et les dénoyer. Dans une grande poêle, chauffer l'huile et saisir les filets de tous les côtés avec 2 branches de romarin pendant environ 2 minutes. Saler et poivrer et transférer la viande sur une plaque de cuisson. Mettre au four et faire cuire pendant 6 minutes.
2. Entre-temps, faire revenir les olives dans les sucs de cuisson contenus dans la poêle. Ajouter successivement le porto et le vin rouge. Bien mélanger. Ajouter le fond de veau. Laisser réduire la sauce de moitié à feu vif.
3. Peu avant de servir, ajouter le chocolat au mélange de la poêle et, à feu très doux, le laisser fondre en remuant, sans laisser cuire. Ajouter le poivre de Cayenne. Retirer les filets du four et laisser reposer environ 2 à 3 minutes.
4. Trancher les filets et servir avec un peu de sauce.