

MÉDAILLONS DE PORC À L'ÉRABLE ET RIZ À L'ABRICOT

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir sur le riz avec des légumes de saison.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

451

CALORIES

42 g

PROTÉINES

44 g

GLUCIDES

11 g

MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

26 à 28
minutes
CUISSON

2 à 4
PORTIONS

COUPES

 Filet

INGRÉDIENTS

4	Médailles de porc du Québec	4
1 c. à thé	Huile de canola	5 ml
1/4 tasse	Oignons hachés	65 ml
1/2 tasse	Riz à grains longs	125 ml
1 tasse	Eau	250 ml
1/2	Citron, jus et zeste	1/2
1/4 tasse	Abricots séchés hachés	65 ml
1 c. à table	Tamari ou sauce soya	15 ml
2 c. à table	Sirop d'érable du Québec	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Y faire revenir les oignons. Ajouter le riz, l'eau, le zeste de citron ainsi que les abricots. Amener à ébullition et réduire la chaleur. Couvrir et mijoter 20 minutes.
2. Dans un bol, mélanger le tamari, le sirop d'érable, le jus de citron et le poivre. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les médailles de porc de cette marinade. Déposer les médailles dans un poêlon. Cuire 3 à 4 minutes de chaque côté, à feu doux, en badigeonnant de marinade de temps en temps.