

MÉDAILLONS DE PORC, SAUCE AUX CANNEBERGES ET AU PORTO

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec des pommes de terre mousseline et du brocoli cuit à la vapeur.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

314
CALORIES

23 g
PROTÉINES

29 g
GLUCIDES

6 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

12 à 15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES

 Filet

INGRÉDIENTS

2, de 7 oz chacun	Faux-filet ou filets de porc du Québec, taillés en tranches de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur	2, de 225 g
1 c. à table	Huile de canola ou de tournesol	15 ml
1/2	Oignon blanc (ou 1 oignon jaune), tranché mince	1/2
1 tasse	Canneberges (fraîches ou surgelées)	250 ml
3/4 tasse	Porto	200 ml
1/4 tasse	Miel liquide	60 ml
2 c. à table	Romarin frais (feuilles seulement)	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile dans un poêlon à surface antiadhésive sur un feu moyen. Faire revenir le porc pendant 3 à 4 minutes. Retirer du poêlon, couvrir et réserver.
2. Dans le même poêlon, faire sauter l'oignon et les canneberges pendant 5 à 6 minutes.
3. Ajouter le porto, le miel et le romarin; porter à ébullition sur un feu moyen-élevé. Laisser réduire en remuant pendant 3 à 4 minutes.
4. Incorporer le porc et réchauffer pendant 1 minute. Assaisonner au goût et servir.