

# PORC AU PESTO

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

572  
CALORIES

48 g  
PROTÉINES

52 g  
GLUCIDES

19 g  
MATIÈRES GRASSES

10  
minutes  
PRÉPARATION

15  
minutes  
CUISSON  
Attente  
30 minutes à  
12 heures

4  
PORTIONS

## COUPES

 Filet

## INGRÉDIENTS

2	Filets de porc du Québec de 350 g (3/4 lb) chacun	2
1/4 tasse	Pesto du commerce	60 ml
1	Bouquet de broccolini ou brocoli	1
8 oz	Pâtes courtes (orzo, pennette etc.)	250 g
1/4 tasse	Fromage parmesan râpé	60 ml
2 c. à table	Beurre	30 ml
2 c. à table	Persil frais, ciselé	30 ml
1/2	Citron, le zeste	1/2
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

- Dans un plat, enrober les filets de porc de pesto. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mariner de 30 minutes à 12 heures au réfrigérateur.
- Placer la grille dans le centre du four. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
- Déposer les filets sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'un filet indique 60°C (140°F) pour une cuisson rosée. Réserver sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 10 minutes.
- Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les légumes jusqu'à la cuisson désirée. Retirer de l'eau avec une écumoire et réserver dans un bol.
- Dans la même eau de cuisson, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et remettre dans la casserole. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Saler et poivrer. Trancher la viande et servir avec les légumes et les pâtes.

## PRÉPARATION AU BBQ

- Dans un plat, enrober les filets de porc de pesto. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mariner de 30 minutes à 12 heures au réfrigérateur.
- Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne.
- Griller les filets de porc de tous côtés environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 60°C (140°F) pour une cuisson rosée.
- Réserver sur une assiette et laisser reposer 5 minutes.