

TOURNEDOS DE PORC

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

7 à 10
minutes
PRÉPARATION

8 à 12
minutes
CUISSON

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de légumes au choix.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

283
CALORIES

30 g
PROTÉINES

7 g
GLUCIDES

15 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Bacon



Filet

INGRÉDIENTS

1	Filet de porc du Québec, coupé en 4 médaillons de 3 cm (1 1/4 po) d'épaisseur, 150 g (5 oz) chacun	1
4 à 8	Tranches de bacon précuit	4 à 8
1	Échalote française, hachée	1
1	Gousse d'ail, hachée	1
1/3 tasse	Jus de tomate	80 ml
1 c. à table	Sauce tamari (ou sauce soya réduite en sodium)	15 ml
2 c. à table	Ciboulette fraîche, ciselée	30 ml
1/2 c. à thé	Gingembre moulu	2,5 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Enrober les médaillons de porc de bacon précuit et fixer à l'aide de cure-dents.
2. Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne-élevée. Huiler la grille.
3. Griller les tournedos sur le barbecue, à la poêle ou dans un poêlon-gril à feu moyen, de 8 à 12 minutes. Retourner à mi-cuisson à l'aide d'une spatule. Saler et poivrer.
4. Retirer les médaillons, réserver sur une assiette, recouvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 2 à 3 minutes avant de servir.
5. Entre-temps, à l'aide d'un robot culinaire, réduire en purée l'échalote, l'ail, le jus de tomate, la sauce tamari, la ciboulette et le gingembre. Saler et poivrer.
6. Servir les tournedos avec la sauce.