



Filets porc balsamique

- 1-2 filets de porc (voir note)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre au goût
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 2 cuillères à café de mélange d'herbes italiennes séchées (voir note)
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 tasse de sucre brun
- 1/2 tasse de vinaigre balsamique
- 1 tasse d'eau
- 2 cuillères à soupe d'amidon de maïs + 4 cuillères à soupe d'eau froide

Instructions

Réglez l'autocuiseur sur SAUTE. Frottez les filets avec de l'huile. Assaisonnez généreusement de tous les côtés avec du sel et du poivre au goût, puis des herbes séchées et de la poudre d'ail. Utilisez des pinces pour placer les filets dans la casserole, en les retournant toutes les 1-2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés.

Fouetter ensemble la sauce de soja, la cassonade, le vinaigre balsamique et l'eau, puis l'ajouter à la casserole. Mettez le couvercle en position verrouillée avec la soupape à vapeur fermée.

Réglez sur PRESSURE COOK ou MANUAL pendant 25 minutes. (*le temps n'est pas trop long, l'auteur le précise dans une réponse à une lectrice*)

Lorsque le temps de cuisson est écoulé, laissez la pression descendre naturellement pendant cinq minutes, puis tournez la vanne de vapeur en position de ventilation et retirez le couvercle une fois que la vanne à flotteur est abaissée. Utilisez des pinces pour transférer le filet de porc sur une planche à découper et mettez de côté.

Réglez l'autocuiseur sur le réglage Sauté . Une fois à ébullition, mélangez l'amidon de maïs dans les 4 cuillères à soupe d'eau jusqu'à dissolution, puis versez dans la cuve et mélangez jusqu'à épaississement.

Trancher les filets, puis servir avec le bouillon balsamique sur le dessus. Une quantité supplémentaire de bouillon peut être conservée dans un bocal au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.

Notes ;

Un filet ou deux filets de porc de taille petite à moyenne (1 à 1 1/2 livre chacun) fonctionnent parfaitement. Vous pouvez également faire un filet de petite taille, mais vous aurez des restes de glaçage balsamique supplémentaires. Vous pouvez les conserver dans un bocal au réfrigérateur pendant 2 semaines et les réchauffer au micro-ondes ou sur la cuisinière.

Au lieu du mélange d'herbes séchées, vous pouvez remplacer 1 cuillère à thé de thym séché + 1 cuillère à café de basilic séché + 1/4 cuillère à thé de romarin séché.

<https://www.lecremedelacrumb.com/instant-pot-balsamic-pork-tenderloin/>