



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de

privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



## Filets de porc au miel et au vinaigre balsamique

Par Coup de Pouce

Parce qu'il cuit rapidement et absorbe bien les marinades, le porc se prête naturellement à la cuisson sur le barbecue. Le miel contenu dans la marinade aigre-douce la fait caraméliser pendant la cuisson et forme une délicieuse croûte.

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à table de miel liquide
- 2 cuillères à table de moutarde de Meaux ( moutarde à l'ancienne )
- 2 cuillères à table de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à table d' huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de poivre
- 2 filets de porc parés (environ 3/4 lb/375 g chacun)

Préparation	25 minutes
Cuisson	18 minutes
Portion(s)	6 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Calories	182
Total gras	5 g
Total glucides	5 g

### PRÉPARATION

1. Dans un plat en verre peu profond, à l'aide d'un fouet, mélanger le miel, la moutarde, le vinaigre, l'huile, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter les filets de porc et les retourner pour bien les enrober. (Vous pouvez préparer les filets de porc jusqu'à cette étape et les couvrir d'une pellicule de plastique. Ils se conserveront jusqu'à 24 heures au réfrigérateur.)

2. Préparer une braise d'intensité moyenne-vive ou régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Retirer les filets de porc de la marinade (réserver la marinade) et les mettre sur la grille huilée du barbecue. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, badigeonner chaque côté des filets de la marinade réservée. Fermer le couvercle et cuire pendant environ 18 minutes ou jusqu'à ce que les filets de porc soient dorés à l'extérieur et encore légèrement rosés à l'intérieur (retourner les filets de porc de temps à autre en cours de cuisson).

3. Mettre les filets de porc sur une planche à découper et les couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 5 minutes. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les filets de porc en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur.