

FILET DE PORC À LA MIJOTEUSE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec un riz au jasmin accompagné de haricots verts sautés à la poêle ou des pâtes de votre choix.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

462
CALORIES

25 g
PROTÉINES

54 g
GLUCIDES

13 g
MATIÈRES GRASSES

5
minutes
PRÉPARATION

2 heures
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Filet

INGRÉDIENTS

2 de 1/2 lb chacun	Filets de porc du Québec	2 de 225g chacun
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
1 tasse	Sauce chili	250 ml
3/4 tasse	Sirop d'érable	180 ml
1	Sachet de soupe à l'oignon	1
Au goût	Poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, à feu vif, chauffer l'huile et y faire dorer les filets de porc de tous les côtés. Poivrer. Réserver.
2. Dans la mijoteuse, mélanger la sauce chili, le sirop d'érable et la soupe à l'oignon. Ajouter les filets de porc et bien les enrober.
3. Cuire à basse température 2 heures.