

FILET DE PORC AUX POMMES

15
minutes
PRÉPARATION

18
minutes
CUISSON

2 à 4
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

381
CALORIES

35 g
PROTÉINES

33 g
GLUCIDES

7 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES

 Filet

INGRÉDIENTS

1 de 3/4 lb	Filets de porc du Québec	1 de 375 g
1 c. à table	Huile végétale	15 ml
2	Pommes McIntosh, épépinées et coupées en quartiers (les arroser de jus de citron pour les empêcher de brunir)	2
1	Gousse d'ail, hachée finement	1
1	Petite branche de cèdre, lavée ou quelques brins de romarin frais	1
1/2 tasse	Cidre tranquille	125 ml
1/3 tasse	Gelée de pomme	80 ml
1 1/2 tasse	Sauce demi-glace	375 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé, chauffer l'huile et y faire dorer le filet de tous les côtés de 2 à 3 minutes. Saler et poivrer.
2. Ajouter les quartiers de pomme, l'ail et la branche de cèdre. Couvrir et cuire doucement de 5 à 7 minutes.
3. Retirer et jeter la branche de cèdre. Retirer le filet de la poêle et le déposer dans un plat. Couvrir de papier d'aluminium et réserver au chaud.
4. Dans la poêle contenant les pommes, verser le cidre et la gelée de pomme. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. Incorporer la sauce demi-glace et laisser mijoter environ 5 minutes. Saler et poivrer. Trancher le filet finement et le servir nappé de sauce aux pommes.