

FILET DE PORC BRAISÉ À L'ASIATIQUE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

377

CALORIES

33 g

PROTÉINES

33 g

GLUCIDES

9 g

MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

3 heures
15
minutes
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES

 Filet

INGRÉDIENTS

2	Filets de porc	2
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
1	Oignon jaune, haché finement	1
2	Gousses d'ail, hachées finement	2
1/2 tasse	Sirop d'érable	125 ml
2 c. à table	Vinaigre balsamique	30 ml
1/4 tasse	Sauce soya réduite en sodium	60 ml
2 c. à table	Sauce hoisin	30 ml
2 c. à table	Gingembre frais râpé	30 ml
1 c. à table	Sauce poisson (nuoc môm)	15 ml
1	Lime, le jus	1
1 c. à table	Fécule de maïs, diluée dans 2 tasses d'eau	15 ml
Au goût	Coriandre fraîche	Au goût
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150 °C 300 °F.
2. Dans une grande cocotte allant au four, à feu moyen, ajouter 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive et dorer les filets de chaque côté, environ 10 à 12 minutes au total. Saler et poivrer. Retirer et réserver.
3. Déglacer avec le vin blanc, en grattant bien le fond de la cocotte pour faire ressortir toutes les saveurs.
4. Ajouter l'oignon et l'ail. Cuire pendant 3 à 4 minutes en remuant.
5. Dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients, à l'exception de la coriandre. Saler et poivrer.
6. Retourner les filets de porc dans la cocotte et verser la sauce sur les filets. Bien mélanger.
7. Couvrir, amener à ébullition puis déposer au four.
8. Cuire pendant 3 heures en arrosant la viande de temps en temps.
9. Effiloche le porc à la fourchette et servir sur du riz basmati, arroser avec la sauce dans la cocotte et garnir de coriandre fraîche.

VARIANTE

Vous pouvez aussi faire cuire cette recette à la mijoteuse pendant 7 à 8 heures à basse température.