



5 15

Filet de porc en croûte de moutarde à l'ancienne aux trois grains

PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

REPOS

5 minutes

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 320; protéines 45 g; matières grasses 10 g; glucides 9 g; fibres 0 g; fer 2 mg; calcium 161 mg; sodium 732 mg

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de chapelure panko
- 80 ml (1/3 de tasse) de parmesan râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché
- sel et poivre au goût
- 675 g (environ 1 1/2 lb) de filets de porc
- 60 ml (1/4 de tasse) de moutarde à l'ancienne moulue sur pierre aux trois grains
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola ou un peu d'huile de canola à vaporiser
- 125 ml (1/2 tasse) de crème sure 14%

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne.
- 2 Dans une assiette creuse, mélanger la chapelure panko avec le parmesan et le persil. Saler et poivrer.
- 3 Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche. Saler et poivrer le filet de porc.
- 4 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le filet de porc. Fermer le couvercle et cuire de 5 à 6 minutes en retournant le filet de porc à mi-cuisson. Retirer le filet de porc du barbecue et le déposer dans une assiette. Laisser

tiédir.

- 5 Badigeonner généreusement le filet de porc avec les deux tiers de la moutarde, puis l'enrober du mélange à la chapelure. Presser légèrement sur le filet afin que la préparation y adhère.
- 6 Déposer le filet de porc sur un plateau d'aluminium. Arroser d'un filet d'huile de canola ou vaporiser d'huile en aérosol.
- 7 Éteindre l'un des brûleurs du barbecue. Déposer le plateau d'aluminium sur la grille du côté du brûleur éteint pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire le filet de porc de 20 à 25 minutes en le retournant de temps en temps.
- 8 Déposer le filet de porc dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher.
- 9 Dans un bol, mélanger le reste de la moutarde avec la crème sure. Servir avec le filet de porc.