



5 15

Filet de porc glacé au gingembre

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

4 heures à faible intensité (mijoteuse) et 6 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 254; protéines 34 g; matières grasses 2 g; glucides 22 g; fibres 0 g; fer 2 mg; calcium 29 mg; sodium 476 mg

Mijoteuse et BBQ sont à l'honneur dans cette recette de filet de porc à l'asiatique qui offre un éventail de saveurs surprenantes!

Ingrédients

- 1 filet de porc de 600 g (environ 1 1/3 lb)
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 60 ml (1/4 de tasse) de vinaigre de vin blanc
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- sel et poivre au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche.
- 2 Dans la mijoteuse, mélanger le bouillon avec la cassonade, le vinaigre, la sauce soya, le gingembre et l'ail. Saler et poivrer.
- 3 Déposer le filet de porc dans la mijoteuse. Remuer pour bien enrober la viande de sauce.
- 4 Couvrir et cuire à faible intensité de 4 à 5 heures. Retirer le filet de porc de la mijoteuse.
- 5 Verser la sauce contenue dans la mijoteuse dans une casserole. Porter à ébullition à feu moyen.
- 6 Délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide, puis l'ajouter à la sauce. Laisser mijoter de 4 à 5 minutes.
- 7 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne.
- 8 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le filet de porc. Fermer le couvercle et cuire de 6 à 8 minutes en badigeonnant le filet de porc de sauce et en le retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit bien glacé.