



5 15

Filet de porc, marinade barbecue (recette pour sacs à congeler)

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

18 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 284; protéines 39 g; matières grasses 11 g; glucides 7 g; fibres 3 g; fer 4 mg; calcium 51 mg; sodium 216 mg

Un filet de porc 100% goûteux grâce à la marinade et à la magie des sacs à congeler! Tout pour adorer le camping!

Ingrédients

- 675 g (environ 1 1/2 lb) de filets de porc

Pour la marinade barbecue:

- 30 ml (2 c. à soupe) de paprika
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignons
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements italiens
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde en poudre
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé doux
- sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Transférer la marinade dans un sac hermétique.
- 2 Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche.
- 3 Ajouter le filet de porc dans le sac et secouer pour bien l'enrober de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Déposer le sac à plat au congélateur.
- 4 La veille du repas, laisser décongeler le sac au réfrigérateur.
- 5 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 6 Égoutter le filet de porc et jeter la marinade.
- 7 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le filet de porc. Fermer le couvercle et cuire le filet de 18 à 22 minutes.

8



