

FILETS DE PORC BALSAMIQUE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

15
minutes
PRÉPARATION

10 à 12
minutes
CUISSON
Attente
1 à 2 heures

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de petites pommes de terre nouvelles.

VARIANTE

Servir les filets émincés et la salsa sur un lit de linguine.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

434
CALORIES

24 g
PROTÉINES

7 g
GLUCIDES

34 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



INGRÉDIENTS

2, de 7 1/2 oz chaque Filets de porc du Québec, taillés sur la longueur et ouverts 2, de 225 g

MARINADE

1/2 tasse	Huile d'olive	125 ml
1/4 tasse	Vinaigre balsamique	50 ml
2 c. à thé	Origan séché	10 ml
1 ou 2	Gousses d'ail, hachées finement	1 ou 2
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

SALSA

2 ou 3	Tomates fraîches, épépinées et hachées finement	2 ou 3
1/4 tasse	Fromage bocconcini, en dés	50 ml
1 c. à table	Ciboulette fraîche, hachée	15 ml
1 c. à table	Basilic frais, haché	15 ml

PRÉPARATION

- Mélanger l'huile avec le vinaigre, l'origan et l'ail. Poivrer au goût. Réserver 60 ml (1/4 tasse) au froid.
- Ajouter les filets de porc au reste de la marinade et bien enrober. Couvrir et laisser mariner au froid pendant 1 à 2 heures.
- Entre-temps, dans un bol, combiner les tomates avec le bocconcini, la ciboulette, le basilic et la marinade réservée. Couvrir et laisser reposer au froid pendant 2 heures.
- Griller les filets à chaleur moyenne sur le barbecue, sous le gril du four ou dans un poêlon-gril pendant 8 à 10 minutes. Retourner avec des pinces à mi-cuisson. Saler après cuisson.
- Servir avec la salsa.