

FILETS DE PORC FARCIS À LA MÉDITERRANÉENNE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

273
CALORIES

23 g
PROTÉINES

11 g
GLUCIDES

11 g
MATIÈRES GRASSES

25
minutes
PRÉPARATION

12
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Filet

INGRÉDIENTS

2, de 1/2 lb chacun	Filets de porc du Québec	2, de 225 g
1/2 tasse	Olives noires dans l'huile, égouttées, dénoyautées et hachées	125 ml
2 c. à table	Câpres hachées	30 ml
2	Gousses d'ail, hachées	2
2 c. à table	Jus de citron	30 ml
2 c. à table	Chapelure	30 ml
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
1/2 tasse	Vermouth rouge	125 ml
2 c. à thé	Fécule de maïs délayée dans un peu d'eau	10 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût
	Ficelle du boucher	

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un bol, mélanger les olives noires, les câpres, l'ail, le jus de citron et la chapelure.
3. Sur un plan de travail, couper les filets à l'horizontale, sur la longueur, sans les tailler complètement de façon à obtenir des pochettes. Répartir la préparation aux olives à l'intérieur des filets, sur toute la longueur. Refermer et ficeler. Saler et poivrer.
4. Dans une grande poêle antiadhésive allant au four, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et y faire dorer les filets de tous les côtés de 4 à 5 minutes. Déglacer avec le vermouth.
5. Cuire au four environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'un filet indique 61°C (142°F), pour une cuisson rosée. Réserver les filets sur une assiette. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 5 minutes.
6. Dans la poêle, avec le jus de cuisson au vermouth, incorporer la fécule de maïs délayée en remuant à l'aide d'un fouet. Laisser mijoter doucement environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaisse. Rectifier l'assaisonnement. Trancher les filets et les servir nappés de sauce.