

# FILETS DE PORC FARCIS AUX CANNEBERGES ET AUX NOIX DE GRENOBLE

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner d'une salade fraîche avec des suprêmes d'oranges, noix de Grenoble et canneberges séchées.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

431  
CALORIES

24 g  
PROTÉINES

15 g  
GLUCIDES

28 g  
MATIÈRES GRASSES

25  
minutes  
PRÉPARATION

15  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES

 Filet

## INGRÉDIENTS

|                        |                                       |                       |
|------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| 2, de 1/2 lb<br>chacun | Filets de Porc du Québec              | 2, de 225 g<br>chacun |
| 6 c. à table           | Huile d'olive                         | 90 ml                 |
| 2 c. à thé             | Beurre                                | 10 ml                 |
| 1/3 tasse              | Canneberges séchées et hachées        | 80 ml                 |
| 3 c. à table           | Noix de Grenoble, grillées et hachées | 45 ml                 |
| 2 c. à table           | Chapelure                             | 30 ml                 |
| 1 c. à table           | Estragon frais                        | 15 ml                 |
| 3 c. à table           | Triple sec ou Grand Marnier           | 45 ml                 |
| 1/2 tasse              | Jus d'orange                          | 125 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 une grande poêle allant au four, à feu moyen-vif, chauffer 15 ml (1 c. à table) d'huile et le beurre. Y faire dorer les filets de tous les côtés de 4 à 5 minutes. Réserver sur une assiette.
3. Dans un bol, mélanger les canneberges, les noix de Grenoble, la chapelure, l'estragon et 15 ml (1 c. à table) de Triple Sec. Réserver.
4. 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 canneberges à l'intérieur des filets sur toute la longueur. Refermer, ficeler et remettre les filets dans la poêle.
5. Cuire au four de 6 à 8 minutes. Réserver les filets sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 10 minutes.
6. Entre-temps, déglacer la poêle avec le jus d'orange et le reste du Triple Sec. Laisser réduire du deux tiers. Hors feu, ajouter le reste de l'huile et rectifier l'assaisonnement. Trancher les filets de porc et servir avec la vinaigrette chaude.