

# Filets de porc à la crème et parmesan

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Libération naturelle : 10 minutes

Portions : 3 portions

1 filet de porc (1 - 1,5 livre)

1 petit oignon émincé

1/2 tasse d'eau

1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
sel et poivre

Pour la sauce:

1/2 tasse de crème à fouetter

1/4 tasse de parmesan finement râpé

1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

Couper le filet de porc en deux, de sorte qu'il soit moitié moins long qu'avant. Saupoudrer tous les côtés de sel et de poivre.

Activer le mode SAUTÉ de l'autocuiseur pour une chaleur moyenne. Lorsque l'écran affiche HOT, ajouter de l'huile d'olive pour enrober le fond de l'instant pot. Ajouter le porc et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré d'un côté, environ 5 minutes. Retourner



pour faire cuire l'autre côté pendant quelques minutes. Transférer le porc dans une assiette.

Ajouter les oignons et cuire quelques minutes, en remuant fréquemment. Éteignez le mode saute.

Ajouter de l'eau, en remuant et en raclant brièvement les morceaux bruns collés au fond du pot. Remettre le porc dans la casserole, en le nichant au-dessus des oignons.

Fixer et sceller le couvercle. Cuire à haute pression pendant 4 minutes, suivi d'une libération naturelle de 10 minutes. Assurez-vous d'attendre les 10 minutes complètes; ne pas ouvrir même si la pression est complètement relâchée avant 10 minutes.

Découvrir et insérer un thermomètre dans la partie la plus épaisse du filet. il devrait être à 140-145 F. Transférer le porc à une planche à découper et laissez-le reposer, où il continuera à cuire. Ne tranchez pas encore.



Activer le mode SAUTÉ. Ajouter la crème et la moutarde dans l'instant pot en remuant. Porter à ébullition. Laisser la sauce bouillir pendant 8-10 minutes pour épaissir, en remuant fréquemment. Éteindre le mode SAUTÉ et remuer pendant une

minute pour laisser la sauce s'apaiser. Incorporer le parmesan jusqu'à ce qu'il soit fondu. Trancher le porc en fines tranches et servir sur des assiettes. Versez la sauce sur le dessus.

Traduit et photo de;

<https://www.savorytooth.com/instant-pot-pork-tenderloin/>

MO