

Filet de porc

Sirop d'érable et vinaigre balsamique



Ingrédients :

2 filets de porc
1/4 tasse (60ml) de sirop d'érable
1/4 tasse (60ml) de vinaigre balsamique
1/4 tasse (60ml) d'huile d'olive

2 c. à thé (10ml) moutarde de Dijon
1 grosse gousse d'ail écrasée
1/2 c. à thé (2.5ml) romarin moulu
Poivre noir

Préparation :

Déposer les deux filets de porc dans un plat en verre juste assez grand pour les contenir. Pour la marinade, dans un bol, bien **fouetter** tous les ingrédients, puis **assaisonner** au goût de poivre noir. **Recouvrir** les filets de la marinade, puis **retourner** les filets afin de bien les enrober de la marinade. **Couvrir** et **réfrigérer** 12-24 heures, en les retournant à quelques reprises. **Préchauffer** le barbecue à feu moyen- élevé (vous pouvez également les faire à la poêle). **Déposer** les filets de porc sur la grille, puis les cuire maximum 10 minutes au total, sans couvrir. **Les tourner** à quelques reprises. **Les badigeonner** de la marinade durant le grillage en vous assurant d'en conserver un peu pour la présentation. **Retirer** les filets du grill (ou de la poêle), puis les **envelopper** dans une feuille de papier d'aluminium.

Réserver. (Attention le filet va continuer de cuire)

Entre-temps, dans une petite casserole, **bouillir** le reste de la marinade 2 minutes en y ajoutant un peu d'eau au besoin. **Trancher** les filets de porc en rondelles, puis en **servir** quelques-unes par portion. Les tranches doivent être rosées. **Napper** de la marinade réduite, puis **accompagner** de pommes de terre nouvelles et de brocoli grillé. **(Variante : riz et asperges)**