

# *Filet de jeune porc du Québec* *au smoke meat*



**Décongélation:** Placer le filet sous vide dans l'eau froide environ 30 min. jusqu'à décongélation complète. Éviter l'eau chaude ou tiède, très mauvais pour la prolifération des bactéries. La décongélation peut aussi être faite au réfrigérateur une journée avant. Ouvrir le sac et tempérer la pièce de viande au moins 30 minutes sur le comptoir.

**Méthode de cuisson : Four**

- Préchauffer le four à 350° (176°C)
- Mettre le filet mariné dans une assiette d'aluminium ou un plat allant au four.
- Cuire 10 à 12 minutes selon la grosseur du filet.



**Le filet de porc se sert rosé. Il est à ce moment beaucoup plus tendre et juteux.** Il peut être accompagné d'une salade, de pommes de terre, pourquoi pas un gratin dauphinois. Aussi des bon légumes verts : asperges, épinards, fèves vertes. Pour le BBQ, cuire doucement sur la grille du haut, et marquer au grillage que vers la fin de la cuisson. Servir avec légumes grillés ou cuits en papillote.



**Ingrédients:** Porc du Québec, eau, huile de canola, épices, graines de moutarde, graines de coriandre, poivre noir broyé.