



Filet de porc érable et mélasse

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

Prévoir aussi : Préparation :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 45 ml (3 c. à soupe) d'échalotes sèches hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine

1 Dans un bol, fouetter le sirop d'érable avec la mélasse, la moutarde à l'érable et le bouillon. Saler et poivrer.

2 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir le filet de porc sur toutes les faces. Transférer dans une assiette.

3 Dans la même poêle, cuire les échalotes 1 minute. Saupoudrer de farine et remuer. Verser la préparation au sirop d'érable et remettre le filet de porc dans la poêle.

4 Couvrir et cuire de 20 à 25 minutes.

5 Transférer le filet de porc dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium et laisser reposer de 8 à 10 minutes avant de trancher.



1 Sirop d'érable
125 ml (½ tasse)



2 Mélasse
30 ml (2 c. à soupe)



3 Moutarde à l'érable
Canadian Maple Delights
15 ml (1 c. à soupe)



4 Bouillon de poulet
250 ml (1 tasse)



5 Porc
1 filet de 700 g
membrane enlevée