

## Filet de porc du pomiculteur



- 1 c. à soupe huile végétale
  - 1, de 3/4 lb filet de Porc du Québec 1, de 375 g
  - 2 pommes McIntosh, épépinées, taillées en cubes (les arroser de jus de citron pour les empêcher de brunir)
  - 1 gousse d'ail, hachée finement
  - 1 branche de cèdre, lavée (ou quelques brins de romarin frais)
  - 1/3 tasse cidre
  - 1/2 tasse gelée de pomme
  - 1 tasse sauce demi-glace en conserve (ou votre recette maison)
- Au goût sel et poivre frais moulu

Faire chauffer l'huile dans un poêlon à surface antiadhésive sur un feu moyen-élevé. Faire revenir le filet de porc pendant 2 à 3 min.

Ajouter les cubes de pomme, l'ail, la branche de cèdre, le cidre et la gelée de pomme. Couvrir et cuire doucement pendant 5 à 8 min.

Retirer et jeter la branche de cèdre. Retirer le filet de porc et réserver à couvert.

Incorporer la sauce demi-glace au jus de cuisson dans le poêlon. Bien réchauffer en remuant et assaisonner au goût. Pour servir, découper le filet en fines tranches sur la diagonale.

*Chaque portion fournit 369 calories, 29 g de protéines, 44 g de glucides et 7 g de matières grasses.*