

Saveurs partagées
en février
au Bas-Saint-Laurent

Filet de porc pommes et érable



Portions 4 à 6 Préparation 15 minutes Cuisson 10 minutes

www.saveursbsl.com

Ingrédients

2 filets de porc

1 cuillère à soupe (15 ml)
de beurre

5 pommes à cuire

1/2 tasse (125 ml) de sirop
d'érable

1 cuillère à soupe (15 ml)
de sauce Tabasco

5/8 tasse (160 ml) de jus
de pommes

4 cuillères à thé (20 g)
de fécule de maïs

1/4 de tasse (60 ml)
de crème 15 %

Sel et poivre

Préparation

Saisir les filets de porc.

Déglacer la poêle au jus de pomme. Ajouter les pommes
en quartiers, le sirop d'érable et la sauce Tabasco.

Mettre au four à 350°F (180°C) pendant 10 minutes.

Au terme de la cuisson, retirer les filets de porc.

Réduire la sauce en purée. Lier à la fécule.

Vérifier l'assaisonnement.

Crémer.

Réchauffer les filets de porc dans la sauce, trancher et
servir.

Source : Les professeurs du secteur alimentation et tourisme,
Centre de formation professionnelle Pavillon-de-L'Avenir,
Commission scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup.



Du sirop d'érable
s'il vous plaît!

Régions
Québec

Avec la participation de :
• Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
• Ministère des Ressources naturelles
• Société de la faune et des parcs

CRD
BAS-SAINT-LAURENT
Conseil régional de concertation et de
développement du Bas-Saint-Laurent



Les Saveurs du Bas-Saint-Laurent