

Surprendre
en septembre
au Bas-Saint-Laurent

Portions
2

Préparation
20 minutes

Cuisson
10 minutes

Médailles de porc érable et gingembre



Ingrédients

- 1 filet de porc
- 1 échalote grise émincée
- 1 cuillère à thé (5 ml) de gingembre râpé
- 4 cuillères à soupe (60 ml) de sirop d'érable
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe (45 ml) de vin blanc
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de sauce anglaise
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de sauce soya
- 3/4 tasse (200 ml) de demi-glace
- Sel et poivre

Préparation

Couper le filet en médaillons. Saisir de chaque côté, jusqu'à ce que le centre soit rosé. Réserver.

Sauce

Faire suer l'échalote dans le beurre, ajouter le gingembre, l'ail, le sirop d'érable, le vin blanc, la sauce anglaise, la sauce soya et la demi-glace.

Porter à ébullition et mijoter quelques minutes.

Vérifier l'assaisonnement 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!

Québec

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
Ministère du Développement économique et régional
Ministère des Ressources naturelles, de l'Énergie et des Parcs



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



Les Saveurs du Bas-Saint-Laurent