



# Cuisiner sans gluten avec Cristynn de ma maison à la vôtre



FILET DE PORC GIVRÉ À L'ÉRABLE

## CATÉGORIE

Plats principaux

## QTÉ DE PERSONNES

6

## TEMPS PRÉPARATION

15 minutes

## TEMPS DE CUISSON

25 minutes

## TOTAL

40 minutes

Niveau de difficulté : facile

## INGRÉDIENTS :

- 2 filets de porc
- Farine sans gluten (Maison de la cannelle)
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil à soupe de beurre
- 4 échalottes françaises pelées et coupées en dés
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 1 cuil à soupe de moutarde de dijon
- Sel et poivre
- Bouillon de poulet sans gluten St-Hubert ou autre (facultatif)

*Bon Appétit*

Source: Ricardo

## MÉTHODE :

- Étape 1 : Enrober les filets de porc de farine, saler et poivrer
- Étape 2 : Mettre dans une poêle allant au four l'huile et le beurre et faire revenir les filets de porc et réserver
- Étape 3 : Ajouter un peu de beurre dans la poêle et faire revenir les échalottes françaises
- Étape 4 : Ajouter la moutarde, le sirop et laisser mijoter 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Étape 5 : Remettre les filets de porc dans la poêle et bien enrober. Mettre au four à 350F
- Étape 6 : Cuire 20 minutes pour une cuisson rosée. Si la sauce est trop épaisse ajouter bouillon poulet
- Étape 7 : Retirer du four et couvrir avec du papier d'aluminium et laisser reposer 5 minutes et trancher

J'ai servi avec quinoa aux légumes et brocoli à la vapeur

## CONSEIL SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Le porc peut être rosé à l'intérieur mais l'extérieur de la viande doit être bien cuit.