



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



## CATÉGORIE

Plats principaux

## QTÉ DE PERSONNES

6

## TEMPS PRÉPARATION

25 minutes

## TEMPS DE CUISSON

18 minutes

## TOTAL

43 minutes

## FILET DE PORC MIEL ET VINAIGRE BALSAMIQUE

Niveau de difficulté : facile

## INGRÉDIENTS :

- 2 filets de porc
- 2 cuillères à table de miel liquide
- 2 cuillères à table de moutarde de Meaux ( moutarde à l'ancienne )
- 2 cuillères à table de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à table d' huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de poivre

*Bon  
Appétit*

Source: Coup de pouce

## MÉTHODE :

Étape 1 : Dans un plat en verre peu profond, à l'aide d'un fouet, mélanger le miel, la moutarde, le vinaigre l'huile, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter les filets de porc et les retourner pour bien les enrober.

Étape 2 : Préparer une braise d'intensité moyenne-vive ou régler le barbecue à puissance moyenne-élevée

Étape 3 : Retirer les filets de porc de la marinade (réserver la marinade) et mettre sur la grille huilée du BBQ

Étape 4 : À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, badigeonner chaque côté des filets de la marinade réservée.

Étape 5 : Fermer le couvercle et cuire pendant environ 18 minutes ou jusqu'à ce que les filets de porc soient dorés à l'extérieur et encore légèrement rosés à l'intérieur (retourner les filets de porc de temps).

Étape 6 : Mettre les filets de porc sur une planche à découper et les couvrir de papier d'aluminium..

Laisser reposer pendant 5 minutes. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les filets de porc en tranches

(Vous pouvez préparer les filets de porc jusqu'à cette étape et les couvrir d'une pellicule de plastique. Ils se conserveront jusqu'à 24 heures au réfrigérateur.)

## CONSEIL SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

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

