



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



FILET DE PORC ASIATIQUE

## CATÉGORIE

Plats Principaux - porc

## QTÉ DE PERSONNES

6 personnes

## TEMPS PRÉPARATION

10 minutes

## TEMPS DE CUISSON

20 minutes

## TOTAL

30 minutes

Niveau de difficulté : facile

## INGRÉDIENTS :

- 3 cuil à table de sauce soya VH
- 2 cuil à soupe d'huile végétale (tournesol pour moi Nos Compliments)
- 1 cuil à table de jus de citron (1/2 citron)
- 2 cuil à table de miel ou sirop d'érable
- 1 gousse d'ail pressée
- 1/2 cuil à thé de Sambal ou flocons de piment Club House
- 2 filets de porc

## SAUCE :

- Reste de la marinade
- 1 tasse de bouillon de poulet St-Hubert

*Bon Appétit*

Source A la Distasio

Étape 1 : Mettre les ingrédients de la marinade dans un sac hermétique ainsi que la viande et bien mélanger

Laisser mariner au réfrigérateur au moins 30 minutes, de préférence 5 heures

Étape 2 : Préchauffer le BBQ à 400F ou vous pouvez faire la recette au four également

Étape 3 : Retirer les filets de porc de la marinade et la réserver

Étape 4 : Si vous utilisez le four, saisir la viande de tous les côtés environ 4 minutes et déposer sur une plaque à cuisson et cuire environ 20 minutes. Au BBQ mettre directement sur le grill et faire cuire 15 à 20 minutes

Étape 5 : Laisser reposer la viande enveloppée dans du papier d'aluminium, sur le comptoir, 5-10 minutes

Étape 6 : Pendant ce temps, verser la marinade et le bouillon de poulet dans une casserole et porter à ébullition. Laisser mijoter 5 minutes. Ajouter 1 cuil à thé ou plus de la fécule de maïs (Nos Compliments) diluée avec un peu d'eau ou bouillon de poulet.

Servir le filet de porc en petites tranches et nappé de sauce, j'accompagne de riz ou vermicelle blanc ou avec un peu d'huile et sauce soya VH et un légume comme fèves vertes ou asperges aromatisées d'huile et d'ail

## CONSEIL SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Certaines sauce soya contiennent du gluten, il est donc important de prendre la marque VH ou bien utiliser du Tamari