



FILET DE PORC

avec salsa de prunes et riz parfumé à l'ail et à l'oignon vert



BONJOUR PRUNES

Nous raffolons de cette salsa de prunes sucrée et acidulée qui accompagne parfaitement le porc!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 416



Filet de porc



Riz basmati



Prune



Échalote



Coriandre



Vinaigre balsamique



Moutarde de Dijon



Ail



Pois sugar snap, parés



Oignons verts

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Presse-ail
- Casserole moyenne
- Tasses à mesurer
- Essuie-tout
- Petit bol
- Sucre (½ c. à thé)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Filet de porc 680 g
- Riz basmati 1 ½ tasse
- Prune 130 g
- Échalote 50 g
- Coriandre 10 g
- Vinaigre balsamique 9 1 c. à table
- Moutarde de Dijon 6,9 1 ¼ c. à thé
- Ail 10 g
- Pois sugar snap, parés 227 g
- Oignons verts 4

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temperature of 71°C/160°F.



BON DÉPART

Préchauffez votre four à 450°F (pour rôtir le porc). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!

ASTUCE POUR LES ENFANTS: vos petits n'aiment pas la salsa? Qu'à cela ne tienne, vous en aurez plus pour vous!



1 CUIRE LE RIZ

Laver et sécher tous les aliments.*

Émincer ou presser l'ail. Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter 1 c. à table d'huile (doubler pour 4 pers), puis l'ail et le riz. Cuire en remuant environ 2 min. Ajouter 3 tasses d'eau salée. Couvrir et porter à ébullition. Lorsque l'eau bout, baisser à feu doux. Cuire (en couvrant) jusqu'à ce que le riz soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 12 à 14 min.



4 RÔTIR LE PORC

Retirer la poêle du feu et transférer le porc sur une plaque à cuisson. Essuyer la poêle. Rôtir le porc au centre du four, jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 14 à 16 min. (ASTUCE: cuire chaque filet à une temp. interne minimale de 71°C/160°F.**)



2 PRÉPARATION

Entre-temps, émincer les oignons verts. Peler et couper l'échalote en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les prunes en quatre sections, en évitant le noyau. Couper chaque section en cubes de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la coriandre. Dans un petit bol, mélanger l'échalote, les prunes, la coriandre, la moutarde, 1 c. à table de vinaigre et ½ c. à thé de sucre. Réserver.



5 CUIRE LES POIS

Entre-temps, dans la même poêle à feu moyen, ajouter 1 c. à table d'huile, puis les pois sugar snap. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 5 min.



3 SAISIR LE PORC

Sécher les filets de porc avec un essuie-tout, puis saler et poivrer. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter 1 c. à table d'huile, puis le porc. Poêler jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 2 à 3 min par côté.



6 FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de riz à la fourchette, puis incorporer les oignons verts. Couper le porc en tranches fines. Répartir le porc, le riz et les pois sugar snap dans les assiettes. Napper le porc de salsa de prunes.

ÉPICÉ

Vous mangez épicé? Donnez du mordant à votre salsa en y ajoutant ¼ c. à thé de flocons de piment!