



Filet de porc sauce fraise-balsamique

Avec des pommes de terre au romarin et des haricots verts au four



Pommes de terre à chair ferme



Romarin frais



Haricots verts



Échalote



Filet de porc



Confiture de fraise

 Total : 45 min.

 Sans gluten

 Facile

 Consommer dans les 5 jours

L'association des fraises et du porc peut paraître un peu spéciale, mais vous connaissez probablement la combinaison des pommes et du porc ou des canneberges avec de la dinde. Le goût sucré et acidulé des fruits forme un agréable contraste avec la viande et donne une touche différente à ce plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, aluminium et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **filet de porc sauce fraise-balsamique** : c'est parti !



1 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Sortez le **filet de porc** du réfrigérateur pour qu'il soit à température ambiante. Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en morceaux de 1 cm. Détachez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les. Disposez les **pommes de terre** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis saupoudrez-les de 1 cc de **romarin** haché par personne. Salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 minutes ★.



4 CUIRE LE FILET DE PORC

Pendant ce temps, salez et poivrez le **filet de porc**. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen. Faites-y dorer le **filet de porc** sur les deux côtés pendant 10 à 13 minutes. Laissez-le reposer dans de l'aluminium jusqu'au service. Laissez la graisse de cuisson dans la poêle.



2 COUPER

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** et émincez l'**échalote**.

★ **CONSEIL** : Veillez à ce qu'il reste de la place pour une deuxième plaque ou disposez les pommes de terre d'un côté de la plaque pour que les haricots puissent occuper l'autre moitié. Si vous cuisinez pour une grande table ou que tout ne rentre pas dans le four, faites cuire les haricots à l'eau dans une casserole avec couvercle.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer la poêle contenant la graisse de cuisson à feu moyen et faites-y revenir l'**échalote** et le reste du **romarin** 3 à 5 minutes. Ajoutez la **confiture de fraise** et le vinaigre balsamique noir ainsi que 2 cs d'eau par personne. Mélangez bien et laissez réduire 2 minutes à petit bouillon. Coupez le feu et, juste avant de servir, incorporez le beurre dans la sauce, puis salez et poivrez.



3 CUIRE LES HARICOTS

Lorsque le temps de cuisson des **pommes de terre** est écoulé, ajoutez les **haricots** à côté de celles-ci (ou sur une autre plaque), arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez les **haricots** et les **pommes de terre** 15 minutes de plus ★★.



6 SERVIR

Couper le **filet de porc** en tranches Servez les **pommes de terre**, les **haricots** et le **filet de porc** en arrosant ce dernier avec la sauce.

★★ **CONSEIL** : Si votre four n'est pas très puissant, prolongez de 10 minutes le temps indiqué pour les pommes de terre avant d'ajouter les haricots.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais (g) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots verts (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de porc (pc) *	1	2	3	4	5	6
Confiture de fraise (g) 19) 22) *	30	45	75	105	120	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3527 / 843	514 / 123
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	12,2	1,8
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	16,2	2,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	0,2	0,0

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

