



Filet de porc mariné à la Jacques [S.A.]



2 portions

Marinage 8 h / Préparation 5 min / Cuisson 20 min

160 calories par portion



Ingrédients

1/4 tasse	sauce soja, faible en sodium	65 mL
1 c.à soupe	gingembre frais, râpé	14 g
1 gousse	ail, haché finement	
1	filets de porc	300 g
1/2 c.à thé	moutarde de Dijon	2.5 mL
1/3 tasse	jus d'orange	85 mL

Avant de commencer

Le filet peut être cuit soit au four ou sur le barbecue.

Méthode

Mariner

1. Dans un sac de plastique, verser tous les ingrédients de la marinade: sauce soja, gingembre râpé et ail haché. Bien mélanger. Ajouter les filets de porc, bien enrober de marinade, refermer le sac hermétiquement. Laisser reposer au réfrigérateur une nuit ou jusqu'à 24 h.

Griller ou cuire au barbecue

2. Préchauffer le gril du four. Égoutter les filets et les déposer sur une grille dans un plat à rôtir. Mettre au four à 10 cm de l'élément chauffant et cuire environ 8 min par côté. Dans un petit bol, délayer la moutarde dans le jus d'orange. Badigeonner les filets de ce mélange à mi-cuisson.
3. Comme alternative on peut cuire au barbecue: égoutter les filets et les déposer sur le gril bien chaud. Cuire environ 15-20 min, selon l'épaisseur des filets, en badigeonnant de jus d'orange et moutarde.
4. Servir.

© 2005-2012 Sukha Technologies Inc. 3470 Stanley, Bureau 1605, Montréal, QC, H3A 1R9, Canada
Tous droits réservés. SOS CUISINE et le logo SOS CUISINE sont des marques de commerce enregistrées de Sukha Technologies au Canada et dans d'autres pays.