



Filet de porc en marinade douce-piquante aux framboises

Valeurs nutritives par portion: protéines 41 g, lipides 14 g, glucides 10 g, 350 kcal

Sans gluten

Sans lactose

Plat principal

Avec du miel pour la douceur, du piment et du gingembre pour le piquant, la marinade aux framboises offre un goût merveilleux à ce tendre filet de porc.

Ingrédients

Plat principal

Pour 4 personnes

- 700 g** de filet de porc
- ½ cc** de sel
- 2 cs** d'huile
- quelques** brins de thym
- 0,5 dl** de vin rouge
- 100 g** de framboises, p. ex. surgelées
- 2 cs** de miel
- 1 cc** de gingembre en poudre
- 1** piment fort

À vos tabliers!

Préparation: env. 20 minutes

Cuisson au four: env. 40 minutes

Total: **1 h**

Préchauffer le four à 130 °C, chaleur de voûte et de sole. Saler la viande et la saisir env. 5 min de tous les côtés dans l'huile. Ajouter le thym et faire revenir brièvement. Transférer la viande et le thym sur une grille et glisser une plaque au-dessous. Déglacer les sucs de cuisson avec le vin rouge. Ajouter les framboises surgelées, le miel et le gingembre. Hacher très finement le piment non épépiné, l'ajouter et faire légèrement réduire. Badigeonner la viande d'un peu de cette marinade puis la glisser au milieu du four et faire cuire env. 40 min; la badigeonner de temps à autre de marinade au cours de la cuisson. Éteindre le four, entrouvrir la porte et laisser la viande reposer ainsi env. 5 min. Trancher et servir avec le reste de la marinade.

Recette: Margaretha Junker

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/filet-de-porc-en-marinade-douce-piquante-aux-framboises>

Le p'tit truc

- Utilisez des framboises fraîches lorsque celles-ci sont de saison.