

Filet de porc farci aux pommes et fromage



Ce mélange de saveurs saura ravir vos papilles gustatives. Pour tous les amateurs de sucré-salé, cette recette est parfaite! Accompagnez vos tranches de filet de porc de riz brun et d'une salade du jardin avec notre vinaigrette aux agrumes pour obtenir un repas complet et réussi!

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 160

Lipides 2

Glucides 6

Fibres 1

Protéines 30

Sodium 40

Ingrédients

- 2 filets de porc de 450 g (1 lb) chacun
- 2 pommes (Granny Smith ou Honeycrisp), coupées en petits dés
- 125 ml (½ tasse) de fromage suisse léger (20 % m.g. et moins), râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail, hachée finement

- Poivre, au goût
- Branches d'aneth frais, pour servir (*facultatif*)

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Parer les filets de porc en retirant la membrane blanche, puis couper en deux dans le sens de l'épaisseur, sans les trancher complètement. Ouvrir les filets en portefeuille. Réserver sur une plaque de cuisson couverte d'un papier parchemin.
3. Dans un grand bol, mélanger les cubes de pomme avec le fromage, la moutarde, l'ail et l'aneth haché. Poivrer au goût.
4. Répartir la préparation de pommes et fromage à l'intérieur des filets. Refermer et bien serrer avec les mains pour que la préparation reste à l'intérieur.
5. Cuire au four 25 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher en médaillons.
6. Garnir des branches d'aneth frais avant de servir, si désiré.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec