

Mangez du porc : filet de porc à l'érable épicé, par Nini

écrit par Christine Tasin | 6 avril 2013



Filet de porc à l'érable épicé

2 filets de porc dégraissés

3/4 de tasse de ketchup

2 c à soupe de raifort

1/2 tasse de sirop d'érable

1 enveloppe de mélange pour soupe à l'oignon

Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients.

Faire revenir dans de l'huile d'olive, les filets de porc dans une cocotte en fonte épaisse .

Lorsque bien doré de tous côtés, badigeonner les filets du mélange à l'érable. Mijoter 4 heures à basse température et servir sur un lit de riz accompagné d'une salade verte

Nini