



Les plats principaux

Filets de porc aux canneberges

Pour 4 personnes.

Ingrédients

160 grammes de sucre (brun clair)
1 cuillère à café d'huile d'olive
350 grammes d'airelles (frais)
1 piments verts (haché fin)
2 citrons verts (Zeste râpé)
2 filets pur de porc
2 décilitres d'eau
sel

Méthode de préparation

Mélangez la moitié de l'épluchure de citron avec 1 cc de sel et l'autre moitié avec le piment vert. Frottez les filets de porc avec l'huile d'olive. Brunissez-les ensuite 8 minutes dans une poêle antiadhésive. Retournez-les et répartissez dessus le mélange sel-citron. Placez ensuite la viande 25 minutes dans un four préchauffé à 165°.

Entretemps mettez dans une petite casserole 2,5 dl d'eau avec les canneberges, la cassonade blonde et le reste du piment vert et de l'épluchure de citron. Portez à ébullition et laissez mijoter environ 5 minutes jusqu'à ce que les canneberges soient éclatées. Laissez la viande reposer 3-5 minutes sous une feuille d'aluminium et servez-la avec la sauce aux airelles et par exemple des croquettes.

Ustensiles de cuisine

Four

