

La Table des Chefs



MANGEONS LOCAL



Gabriel St-Laurent-Lapré



École secondaire e la Soulange



Montérégie

Le Porc Aspergé

ingrédients

Un filet de porc
8 tomates cerises bio
125 ml (½ t) de fromage
Saint-Benoît-du-Lac, râpé
2 échalotes françaises, ciselées
4 à 6 asperges, parées
Huile d'olive
Sel de mer à la méditerranéenne
des Sœurs en vrac ou autre
épice, au goût
Coriandre fraîche, en feuilles

méthode

- 1-Préchauffer le four à 350°F.
- 2-Inciser le filet de porc sur la longueur et y mettre les asperges, la moitié du fromage râpé et une pincée d'échalotes.
- 3-Mettre un peu d'huile sur les côtés du porc et y mettre du sel de mer.
- 4-Ficeler le filet de porc.
- 5-Mettre de l'huile dans une poêle et saisir le filet pendant environ 3 minutes.
- 6-Déposer le filet de porc dans un plat allant au four, puis enfourner pendant 20 minutes.
- 7-Pendant ce temps, mettre de l'huile dans une poêle, sur feu moyen.
- 8-Faire revenir les échalotes et les tomates dans la poêle jusqu'à ce que les tomates deviennent ridées.
- 9-Quand le porc est prêt, le laisser reposer quelques minutes et y parsemer un peu de fromage râpé.
- 10-Servir le mélange de tomates et d'échalotes en à-côté du porc, et y parsemer le reste du fromage.
- 11-Déposer la coriandre sur le filet de porc.

TABLEEDESCHEFS.ORG



En partenariat avec :

Québec

