

Cette recette provient d'Audrey Loze - Papilles Souriantes

FILETS DE PORC SAUCE AUX BLEUETS ET ÉPICE DE THÉ DU LABRADOR

TEMPS DE CUISSON: 20 MINUTES

TEMPS DE PRÉPARATION: 45 MINUTES

PORTION: 2

INGRÉDIENTS

Porc

- 2 filets de porc (400 g chacun) retirer le gras apparent et la fine peau argentée
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel et poivre au goût

Sauce

- 1 cuillère à soupe de vinaigre de canneberges ou vinaigre de vin
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2 tasses de demi-glace
- 3/4 de tasse de bleuets frais + des bleuets pour la décoration
- 10 feuilles de thé du Labrador (Boréale/Instant présent)
- sel et poivre au goût



FILETS DE PORC SAUCE AUX BLEUETS ET ÉPICE DE THÉ DU LABRADOR (suite)

Préparation des filets de porc :

- Préchauffer le four à 350 degrés F.
- Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile et dorer les filets de porc de tous les bords.
- Saler et poivrer au goût.
- Enfourner 8 minutes. À la sortie du four, laisser reposer les filets de porc dans du papier d'aluminium au moins 10 minutes.
- Remettre la poêle sur le feu, verser un peu d'eau, décoller les sucs.
- Réserver ce jus pour l'ajouter à la sauce

Préparation de la sauce :

- Dans une casserole, mélanger le vinaigre, le sucre et 5 feuilles de thé du Labrador.
- Sur un feu fort, laisser fondre le mélange sans y toucher jusqu'à l'obtention d'un caramel.
- Ajouter les bleuets.
- Mélanger pour enrober les bleuets de caramel. Verser la demi-glace ainsi que le jus de la poêle et celui rendu par les filets de porc. Ajouter 5 feuilles de thé du Labrador, assaisonner au goût.
- Laisser réduire la sauce jusqu'à consistance désirée. Pour une sauce plus lisse, la filtrer.
- Ajouter des bleuets frais au moment de servir ainsi que des feuilles de thé du Labrador ciselées.

Remarque - si vous n'avez pas de demi-glace :

- Préparer un roux: sur un feu moyen, dans une casserole faire fondre 1 cuillère à soupe de beurre (15g), ajouter 1 grosse cuillère à soupe de farine (15g), bien mélanger, jusqu'à la formation d'une pâte. Cuire 2 minutes, laisser refroidir dans la casserole.
- Dans la casserole contenant la gastrique aux bleuets (vinaigre + sucre + bleuets) verser 2 tasses de bouillon, bien mélanger. Verser progressivement ce mélange chaud sur le roux froid. Fouetter constamment. Porter à ébullition, laisser réduire sur un feu doux jusqu'à consistance désirée (20 à 30 minutes).

A servir avec du riz ou une purée de pommes de terre et panais.

Bon appétit !

Forêts
&
Papilles
Délicieuse de nature

