



Médallions de porc aux pommes et aux pruneaux

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine L'Angélique

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 3 HEURES

INGRÉDIENTS

- 2 filets de porc d'environ 454 g (1 lb) chacun
- 120 g (1/2 tasse) de vin blanc
- 80 g (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de thym séché
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- Poivre, au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 petit oignon rouge, coupé en rondelles
- 230 g (2 tasses) de pommes, non pelées, coupées en cubes
- 75 g (1/2 tasse) de pruneaux séchés, coupés en 4
- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de tapioca, diluée dans la même quantité d'eau

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 110 °C (230 °F).
2. Trancher les filets en médaillons de 2,5 cm (1 po). Les déposer dans un plat allant au four.
3. Dans un bol, mélanger ensemble les ingrédients de la marinade : le vin, le sirop d'érable, la moutarde, le thym, la muscade, le sel et le poivre. Réserver.
4. Faire dorer à feu doux les rondelles d'oignon dans l'huile, pendant environ 3 à 4 minutes.
5. Ajouter la marinade, les pommes et les pruneaux. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux 10 minutes.
6. Verser ce mélange sur les médaillons. Couvrir et cuire au four sur la grille centrale pendant environ 3 heures ou jusqu'à ce que les médaillons soient tendres.
7. À la sortie du four, transférer le bouillon dans une petite casserole. Ajouter le mélange de fécule de tapioca et porter à ébullition en remuant constamment à l'aide d'un fouet, jusqu'à épaississement. Verser sur les médaillons.



Porc, pommes et pruneaux, un trio gagnant qui saura régaler tous vos invités! Comme cette recette est simple à préparer, vous pouvez également l'apprêter à tout moment de la semaine.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion 300 Calories

Lipides: 6 g	9 %
Saturés 1,5 g	
Trans 0,1 g	8 %
Polyinsaturés: 1 g	
Oméga-6: 0,3 g	
Oméga-3: 0 g	
Monoinsaturés: 3,5 g	
Cholestérol: 85 mg	
Sodium: 220 mg	9 %
Glucides: 24 g	8 %
Fibres: 2 g	8 %
Sucres: 18 g	
Protéines: 34 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	6 %
Calcium	4 %
Fer	15 %
Niacine	100 %
Sélénium	90 %
Thiamine	160 %



Cette recette est tirée du livre :

*Savoureux, santé
et sans gluten!*
vol 2

[Détails](#)