

## **Filets de porc caramélisés à l'érable et à la betterave (Bedon Gourmand)**

### **Ingrédients**

- 3/4 tasse de sirop d'érable
- 3/4 tasse de bouillon de poulet
- 1 betterave moyenne pelée et coupée en dés
- 1/4 tasse de sauce anglaise Worcestershire
- 1 c. à soupe de graines de coriandre moulue
- 2 filets de porc
- 1 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre

### **Préparation**

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350F (180C).
2. Dans une casserole, porter à ébullition le sirop d'érable, le bouillon, la betterave et la sauce anglaise. Laisser mijoter doucement jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse, soit environ 20 minutes.
3. Saupoudrer la coriandre sur les filets de porc. Saler et poivrer.
4. Dans une poêle allant au four, dorer la viande dans le beurre. Ajouter la sauce et cuire au four environ 15 minutes. Retirer la poêle du four. Réserver les filets sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Faire réduire la sauce de nouveau à feu vif jusqu'à ce qu'elle soit très sirupeuse. Pour une belle présentation des filets entiers, remettre les filets dans la poêle après la réduction et bien les enrober.
5. Trancher la viande finement et napper de sauce.

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 30 minutes

Portions: 4

Source: [Ricardo](#), Parce qu'on a tous de la visite